

Technická univerzita v Liberci

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní program: Pedagogika volného času
(kombinace)

SUBJEKTIVNÍ REFLEXE VLASTNÍHO OSOBNÍHO
RŮSTU. VÝZNAM CELISTVOSTI VLASTNÍHO PŘÍBĚHU
PRO INTEGRITU A RŮST.

A SUBJECTIVE REFLECTION OF ONE'S OWN
PERSONALITY GROWTH. THE MEANING OF
ENTIRENESS OF ONE'S OWN STORY FOR INTEGRITY
AND GROWTH.

Bakalářská práce: 09-FP-KPP-54

Autor:

Kateřina Filipská

Podpis:

Adresa:

Dukelská 1386

543 01, Vrchlabí

Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišponská, Ph.D.

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
59 / 116116	38591	17	1	26	10 + CD

CD obsahuje plné znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 8. 12. 2010

- Název BP: Subjektivní reflexe vlastního osobního růstu. Význam celistvosti vlastního příběhu pro integritu a růst.
- Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.
- Cíl: Zjistit jak člověk (pedagog volného času) vnímá vlastní životní cestu, jak dokáže vyprávět svůj příběh, jak ho přijímá a hodnotí, v čem vidí pokrok, stagnaci, úspěch a neúspěch, štěstí a neštěstí, bilance životních zisků a ztrát.
- Požadavky: Rešerše odborné domácí i zahraniční literatury z oblasti osobního růstu, narativní psychologie a fenomenologicko-systemických konstelací pravidelná konzultace s vedoucím BP.
- Metody: Narativní přístup - opakované vyprávění příběhu před zásahem (konstelacemi, které umožní rekonstrukci příběhu, ve kterém jsou zápletky a interpretace, které se odklánějí od reality a tím blokují růst) po zásahu. Systemické konstelace jako praktický nástroj pozitivní změny sebeobrazu a svého místa ve světě.
- Literatura: HELLINGER, B. Rodinné konstelace: objevná síla. Praha: Triton, 2004.
McBRIDE, R. Úvod do kvalitativního výzkumu: Průvodce pro učitele. Liberec: Technická univerzita, 1995.
MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006.
NELLES, W. Rodinné konstelace: "svobodní a silní můžeme být až tehdy, když uspořádáme svůj vztah ke členům své rodiny a jejich osudům." Praha: Alternativa, 2004.
ROGERS, C. Ako byť sám sebou. Bratislava: IRIS, 1995.
SATIROVÁ, V. Model růstu: Za hranice rodinné terapie. Brno: Cesta, 2005.
SATIROVÁ, V. Kniha o rodině: základní dílo psychologie vztahů. Praha: Práh, 2006.
SIMON, J. Rodinné konstelace: tok lásky. Praha: Triton, 2008.
ŠVAŘÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických. Praha: Portál, 2007.

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 08. 12. 2010.

Kateřina Filipská

Poděkování

Mé poděkování patří všem bez, nichž by tato práce nikdy nemohla vzniknout. Mé díky náleží vedoucí práce, PhDr. Magdě Nišpenské, Ph.D., za čas, který mi věnovala, za morální podporu, víru v mé schopnosti, a za rady, kterými mě obohacovala velice lidským přístupem s profesionálním nadhledem. Velké díky věnuji mému budoucímu muži, který se mnou přečkal období, kdy tato práce vznikala, s láskou v dobrém i ve zlém. Nemalé díky patří celé mé rodině a její historii, jež mi byla inspirací pro mou práci. Děkuji mamince, bráškově, tatínkovi, prarodičům - za jejich lásku a vše co mi v životě dali. Děkuji přátelům za jejich neutuchající podporu a víru ve mě. Děkuji všem, díky nimž jsem se mohla uskutečnit. Děkuji jim za to, že se stali součástí mého života a navždy se do něho vepsali. Děkuji životu. Děkuji za to, jaká jsem.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá osobním růstem a jeho subjektivní reflexí v rámci narativní psychoterapie a systemických konstelací. Autorka v první části teoreticky reflektuje kořeny a přístupy světových psychoterapeutů a filosofů k tématu. V části druhé je aplikuje s pomocí terapeuta sama na sobě. K analýze růstu užívá kvalitativní metody. Během procesu jsou odhaleny bloky, jenž se pomocí terapie postupně přeměňují na zdroje pro růst, což vede k vyšší integritě osobnosti. Autorka předkládá čtenáři cestu k rozvoji a sebezpřijetí, k pochopení vlastních problémů a kontextu, který je spoluutváří. Význam této práce je v osobité výpovědi autorky a aplikaci nových metod terapie na sobě samé, čímž potencionálním čtenářům usnadňuje vyrovnání se s vlastními bloky. Skrze životní příběh a jeho reformulaci rozšiřuje autorka hranice evidence, přijímá svoji historii a nahlíží svůj život i sama sebe z jiné perspektivy a ve větší celistvosti.

Klíčová slova:

Osobní růst

Model růstu

Identita

Přijetí

Integrita

Rodina

Systemické konstelace

Narativní přístup

Sociální konstruktivismus

Postmodernismus

Dekonstruktivismus

Hranice evidence

Fenomenologie

Parentifikace

Summary

This bachelor's thesis focuses on personal development and its subjective reflexion within the limits of narrative psychotherapy and systemic constellations. In the first part, the author reflects the roots and different attitudes of world-renowned psychotherapists and philosophers which they adopted towards the topic. In the second part, she applies the principles on herself, under the supervision of an therapist. She uses qualitative methods for the analysis of evolution and during the process she discovers blocks, which are progressively transformed into sources of energy. The latter can be then used for one's own evolution, which leads to a greater integrity of personality. The author shows the reader the way to one's own evolution and recognition, to understanding one's own problems and the context in which they occur. The value of this thesis is in the author's personal testimony and the application of new methods on herself, which makes it easier for any potential readers to put up with their own blocks. The author extends, through the story of her life and its reformulation, the limits of evidence, accepts her past and considers her life-experience from a different perspective and in a greater integrity.

Key words:

Personal development

Model of development

Identity

Family

Systemic constellations

Narrative

Social constructivism

Postmodernism

Deconstructivism

Limits of evidence

Phenomenology

Parentification

Zusammenfassung

Die Bachelorarbeit beschäftigt sich mit einem persönlichen Wachstum und mit seiner subjektiven Reflexion im Rahmen der narativen Psychologie und der systematischen Konstellationen. In dem ersten Teil beschreibt die Autorin theoretisch die Basis und die Ansichten der weltberühmten Psychotherapeuten und Philosophen. In den zweiten Teil anwendet sie die Autorin aufeinander. Für die Analyse werden quantitative Methoden benutzt. Während dem Prozess werden Blöcke entdeckt, die sich dank der Therapie schrittweise auf Wachstumsquellen transformieren, das zur höheren Integrität der Persönlichkeit führt. Die Autorin präsentiert dem Leser einen Weg zu einem Aufschwung und zu einer Selbst-Akzeptanz, zu einem Verständnis von eigenen Problemen und von einem Kontext, der sie mitformiert. Die Wirkung dieser Arbeit liegt in einer eigenen Kündigung der Autorin und in der Applikation der neuen Therapiemethoden aufeinander, womit den Leser die Situation mit den eigenen Blöcken erleichtert. Durch die Lebensgeschichte verbreitet die Autorin die Grenze von der Evidenz, nimmt ihre Historie auf und beobachtet ihres Leben als auch selbst von einer anderen Perspektive und in der weiteren Ganzheit.

Schlüsselwörter

Persönliche Entwicklung

Modell der Entwicklung

Identity

Familie

Systemische Aufstellungen

Erzählung

Soziale Konstruktivismus

Postmodernismus

Dekonstruktivismus

Grenzen der Evidenz

Fenomenology

Parentifizierung

Obsah

I. ÚVOD	3
II. TEORETICKÁ ČÁST	4
1 Osobní růst	4
1.1. Vymezení Modelu růstu	4
1.2. Aspekty vnímání světa a Model růstu	5
1.3. Matka, otec, dítě	6
1.4. Přžití	7
1.5. Kongruence	8
1.6. Proces změny	9
2 Narativní přístup k psychoterapii	9
2.1. Kořeny	9
2.1.1. Sociální konstruktivismus	9
2.1.2. Postmoderna	10
2.1.3. Dekonstrukce	11
2.2. Narativní přístup	12
2.2.1. Logika narativní konfigurace	13
2.2.2. Znak narativity	13
2.2.3. Podobnost příběhů	14
3 Ztvárnění příběhů skrze scénické metody	15
3.1. Kořeny	15
3.1.1. Psychodrama	15
3.1.2. Rodinná rekonstrukce a sochání	16
3.1.3. Kontextuální terapie	17
3.2. Systemické konstelace v pojetí Berta Hellingera	17
3.2.1. Konstelace jako metoda	18
3.2.2. Vědecký a fenomenologický náhled	18
3.2.3. Fenomenologie u Hellingera	18
3.2.4. Psychoterapeutická fenomenologie	19
III. PRAKTICKÁ ČÁST	20
1 Úvod	20
1.1. Průběh cyklu	20
1.1.1. Poznámka:	20
1.2. Cíle	21
1.3. Hypotéza	21
2 Fenomenologické rozhovory	22
2.1. Okruhy rozhovoru:	23
2.2. Tabulka zvolených témat s konkrétními příklady z příběhu:	24
2.2.1. Obraz negativní minulosti / otevření se budoucnosti	27
2.2.2. Určování možností rodiči / otevření se možnostem podle vlastního uvážení	28
2.2.3. Zdroje v hledání bezpečí / zdroje v dávání jiným	30
3 Fenomenologická reflexe výtvarného díla	32

3.1.	Postup.....	32
3.2.	Růst 1	33
3.2.1.	Komentář k výtvarnému dílu Růst 1	33
3.3.	Bloky 1.....	34
3.3.1.	Komentář k výtvarnému dílu Bloky 1	34
3.4.	Růst 2	35
3.4.1.	Komentář k výtvarnému dílu – Růst 2	35
3.5.	Bloky 2.....	36
3.5.1.	Komentář k výtvarnému dílu – Bloky 2:	36
3.6.	Růst 3	37
3.6.1.	Komentář k výtvarnému dílu Růst 3:	37
3.7.	Bloky 3.....	38
3.7.1.	Komentář k výtvarnému dílu Bloky 3:.....	38
4	Systemické rodinné konstelace dle B. Hellingera (viz 3.2 t.č.)	39
4.1.	Konstelace 1	39
4.1.1.	Vysvětlivky k obrázkům:	39
4.1.2.	Obráz.....	39
4.1.3.	Obráz.....	41
4.1.4.	Obráz.....	43
4.1.5.	Obráz.....	43
4.1.6.	Závěr:	44
4.2.	Konstelace.....	45
4.2.1.	Obráz.....	45
4.2.2.	Obráz.....	47
4.2.3.	Závěr	47
4.3.	Konstelace.....	48
4.3.1.	Obráz.....	48
4.3.2.	Obráz.....	49
4.3.3.	Obráz.....	51
4.3.4.	Obráz.....	52
4.3.5.	Obráz.....	53
4.3.6.	Závěr	54
IV.	ZÁVĚR.....	55
	Dovětek autorky	56
V.	POUŽITÁ LITERATURA:.....	57
VI.	SEZNAM PŘÍLOH	59

I. Úvod

Hlavním impulsem práce byla myšlenka, že pokud chci pracovat s lidmi, případně se podílet na jejich rozvoji v určitých kompetencích, je třeba nejprve začít rozvíjet sama sebe. Teprve naše změna vnímání a postoje k životu umožňuje přijímat ostatní i s jejich nedostatky, tedy takové, jací skutečně jsou. Náhled do sebe umožňuje lepší porozumění ostatním. Proto se v práci zaměřím na zkoumání mého osobního růstu skrze narativní přístup. Díky němu máme možnost v krátkém čase (oproti například psychoanalýze) problém objevit a vyhledat řešení, rozšířit hranice evidence, díky čemuž jsme schopni problém nahlédnout z jiné perspektivy. Zároveň problém znovu a jinak prožijeme, čímž aplikujeme nové vzorce na ty staré, nefunkční.

Abych dokázala pochopit různé metody, se kterými se pracuje v oblasti osobního rozvoje, rozhodla jsem se projít terapií. Cílem bylo zjistit, jak jedinec vnímá svůj osobní růst, jak ho reflektuje a co je potencionální překážkou, která ho může brzdit. Pro náhled sebe sama v celistvosti jsme s terapeutem zvolili metodu fenomenologického rozhovoru, systemických konstelací a fenomenologické reflexe výtvarného díla.

Tuto cestu jsem si zvolila díky své předešlé zkušenosti rodinných konstelací, která mi ukázala, jak je důležité nahlížet na sebe a svou minulost skrze přijetí. Tato zkušenost, kterou jsem zažila na vlastní kůži mě doslova fascinovala a stala se mi inspirací pro změnu mého života v kvalitnější.

Cílem práce je umožnit čtenáři pohled na vnímání růstu subjektu. Měla by odhalit možnosti a bloky růstu, které jsou v každém z nás implicitně obsažené a skryté v mlze evidence a samozřejmosti. Jde veskrze o lidské vnímání, introspekci, která je uplatnitelná u každého z nás. Práce ukazuje široké využití možností narativního přístupu v aplikaci na rodinnou terapii. Uvědomění si úzké propojenosti s rodinou, nalezení svých kořenů, přijetí všeho, i toho, co našemu životu předcházelo před jeho vstupem na svět až do naší současnosti. Ať už byla naše minulost jakákoli, je základem pro růst. Přijetím sebe sama v celistvosti, se vším, co je naší součástí, ať tomu jsou negativní vzpomínky na minulost či vlastnosti, které nám na nás vadí a vzbuzují v nás snahu je skrývat nejen před okolím, ale i před sebou samým, nám odkrývají za dveřmi zamčené zdroje pro růst.

II. Teoretická část

1 Osobní růst

K tomu, abychom mohli hovořit o růstu, je třeba si nejdříve ozřejmit, co tento pojem skrývá. V „běžném“ jazyce je tento pojem používán pro změnu stavu od bodu A k bodu B, přičemž se jedná o pohyb vzhůru, pohyb rozšiřující, zvětšující. Osobní růst uchopují psychologové velmi podobně. Podle Nišpenské se jedná o neustálou dynamiku, která rozvíjí a prohlubuje porozumění skutečnosti. S tím je spojena i připravenost přijímat to, co přichází, nebo-li ochota měnit se v závislosti na podobě skutečnosti. (Nišpanská, 2006, 20)

Podobný názor poskytuje i Eriksonův vývojový pohled na růst skrze krizi. Předpokládá, že růst se uskutečňuje na základě překonávání určitých krizí. Po jejich překonání se posouváme na další stupeň. Pakliže krizi nevyřešíme a zklameme, může dojít k regresi na stupeň nižší. Zvládáním krizí rosteme, spějeme k naší celistvosti. (Nišpanská, 2006)

Mnoho teorií pojímá osobní růst různým způsobem. Přiklonit se k jedné, znamená často vymezit se vůči jiné. Vzhledem k zaměření této práce a osobními preferencemi jsme zvolili teorii Virginie Satirové, která vytvořila Model růstu a aplikovala na něj své specifické metody. Ty ponecháme stranou.

1.1. Vymezení Modelu růstu

Satirová vychází z několika hypotéz. Mezi ústřední tři, které se odrážejí v celém modelu, můžeme zahrnout myšlenku přítomnosti vnitřních zdrojů u každého jedince, možnost volby a možnost transformace. Jako základní nástroj změny chápe komunikaci. K tomu, abychom mohli úspěšně a šťastně žít, potřebujeme prostor pro platnost našeho „Self“ a vysokou sebeúctu. Díky ní jsme schopni objevit své vlastní zdroje a rozhodovat se. Cílem celého procesu je získání sebeúcty a naplnění se jako celistvější lidské bytosti, tedy rozšiřování perspektiv. Při své práci se Satirová nechala inspirovat mimo jiné A. H. Maslowem a C. Rogersem.

Celistvostí chápe proces objevování nových perspektiv u sebe sama, explicitně i implicitně přítomných. (Satirová, 2005) Jinými slovy, posunování hranic naší evidence vede k růstu a transformaci vědomí (viz narativní přístup). Terapeut zde získává nejčastěji roli facilitátora. Mění úhly našeho pohledu, vede k poznání se ve větší celistvosti. Z tohoto myšlenkového základu vzešel Model růstu.

1.2. Aspekty vnímání světa a Model růstu

Jakým způsobem můžeme hodnotit vnímání světa? Satirová uvádí čtyři kriteria, které nadále rozvádí a konkretizuje. Vnímání světa je dle jejího názoru možné hodnotit z hlediska definice vztahu, osoby, výkladem událostí a postojem ke změně.

Definicí vztahu rozumí Satirová postavení partnerů. V hierarchickém modelu jde o submisivně-dominantní postavení, z něhož často vyvěrají pocity prázdnoty, vzteku, bezmoci. Dochází k vnitřním zraněním, stavění se do sebezáchovné pozice.

Podle Satirové je nutné si uvědomit rozdíl mezi naší definicí, tedy tím, kým opravdu jsme, a mezi tím, jaké jsou naše role. Jako rozdíl uvádí odpověď: jsem učitel, oproti dějovému učim. Pakliže mezi rolí a definicí nerozlišujeme, riskujeme ztrátu naší jedinečnosti a zvláštnosti. Role se totiž stávají naší identitou, což má za následek zastírání naší osobnosti. K tomu se pojí i jeden z dalších předpokladů, či myšlenkových kořenů, Modelu růstu, a to ten, že člověk s člověkem je si vždy rovný. Není mezi nimi (apriori) vztah submisivně-dominantní.

Zároveň se Satirová domnívá, že všichni máme svoji kapacitu k celistvosti, ač ji ne všichni dokážeme nalézt. Odkrýt tuto schopnost, znamená otevřít se pro růst.

U definice osoby dává Satirová do protikladu přizpůsobení se, poměřování sebe sama s ostatními, jinými slovy, chápání lidské osoby jako odvozeniny od společenských pravidel (institucionalizovaných norem), a chápání člověka jako bytosti se svojí vlastní hodnotou. Každý z nás má, dle Satirové, vnitřní zdroje k tomu, aby dosáhl vnitřní complexity.

Výklad událostí je možné uchopit hierarchicky tak, že každá příčina má pouze jeden možný důsledek, jediný správný způsob dění, očekávání, pohled na realitu. Oproti tomu můžeme postavit událost jako množinu proměnných, jež mají interakční vztah a vždy existují v kontextu. Tím nás Satirová nabádá k tomu, abychom hledali „za“ událostí, „za“ příběhem, „za“ viditelným. K transformaci vzorců je tedy potřeba nahlédnout za hranice evidentního a reifikovat vzorec.

Pakliže chceme provést transformaci, změnu, je nutné se zaměřit na vnímání této změny. I zde existují rozdíly mezi horizontálním modelem a Modelem růstu. V horizontálním modelu je změna vnímána negativně, jako nežádoucí, riskantní prvek, což je logické vzhledem k výše uvedeným skutečnostem. Model růstu naopak změnu potřebuje, pracuje s ní. Beze změny není možný osobní růst. Každý z nás má volby a možnosti ke změně.

Základní kritéria Modelu růstu tedy můžeme vymezit jako rovnost všech lidí, mezi kterými je rovnocenný vztah, s ujasněným rozdílem mezi rolí a identitou. Zároveň však chápeme sami sebe jako originál s vlastními zdroji. Vše, co učiníme, nebo je učiněno nám, nemá jen jeden důsledek a příčinu, ale je to složené z řady proměnných, jež mezi sebou interagují. Vždy je dobré se změnit, pakliže cítíme, že změnu potřebujeme. Změnu v tomto modelu chápeme jako pozitivní, pomáhá nám cítit se bezpečně.

1.3. Matka, otec, dítě

Naše vnímání světa se začíná formovat v rodině. Tvoří se zde tzv. primární triáda, tedy otec-matka-dítě. Tento systém nás silně ovlivňuje i v dospělosti, kdy už jsme relativně svébytní a samostatně uvažující jedinci. Uvnitř rodiny jsme, už od útlého dětství, tvůrci i účastníci změny.

Dětská identita je výsledkem učebních situací, do nichž se v rodině dostane. Satirová k tomu dodává, že nikdy nemůže být vše, co rodiče učí, co předávají svým dětem, správné. Upozorňuje však, že rodiče často dělají vše, co je v jejich silách a je na dítěti, aby v pozdějším věku našlo vnitřní sílu k přijetí všech chyb, kterých se rodiče dopustili. Tyto chyby mohou být od parentifikace až po projektování vlastních nesplněných ambicí. Děti si tyto poznatky odnáší až do doby, kdy se naučí jiný socio-kulturní vzorec chování pro zvládnutí určité situace.

Problém přichází ve chvíli, kdy nemá dítě dostatečně vybudovanou sebeúctu. Ta snižuje schopnost učit se, pracovat či vztahovat se k druhým. Určité situace pak mohou v dalším průběhu života vyvolat otázky vztahující se k základním lidským potřebám a vyvolávající tzv. odpovědi sloužící k přežití. V rámci tohoto schématu často viníme (či činíme zodpovědné) ostatní za naše životy, jinými slovy, nejsme bez jiných schopni tzv. copingu. (Satirová, 2005)

Copingem rozumíme neustálou snahu kognitivního, behaviorálního a emočního úsilí ke zvládnutí externích a interních požadavků, které jsou hodnoceny jako přesahující naše osobní možnosti. Coping tedy obsahuje určitý mechanismus pro zvládnutí zátěžových a stresových situací v životě. Pakliže nás něco vyvede z bezpečí, používáme coping k ochraně, k navrácení do stavu harmonie. Je to tedy i způsob vyrovnání se s nastalou situací. (Shah, Thingujam, 2008)

Pakliže nejsme schopni copingu, přiznáváme tím, že někdo jiný nám definuje naši hodnotu. Jinými slovy, definujeme se svým okolím. Naše přežití je tedy dle Satirové determinováno termíny Já, kontext, ti druzí.

1.4. Přežití

Jak jsme se zmínili v předchozí kapitole, reakce na otázku, jež nás vrhne mimo kruh bezpečí, má za následek obrannou reakci. Tuto reakci si však můžeme sami vybrat, přičemž výběr konkrétního způsobu řešení situace úzce souvisí s úrovní naší sebeúcty. Náš autopilot, jak píše Satirová, často směřuje naše jednání na již zaběhnutý (dříve získaný a verifikovaný) vzorec. K tomu, abychom mohli tento vzorec změnit, je třeba si ho nejdříve uvědomit. Satirová nazvala tyto obranné reakce sebezáchovnými pozicemi. Pakliže jsou spuštěny, začínáme se stavět do určité komunikační pozice. Ty vymezila Satirová čtyři.

Usmiřování je způsob, při kterém usmiřující se osoba bere v potaz druhé, které zároveň ctí, a kontext, avšak své pocity odsouvá stranou. Usmiřování lze chápat jako „zalíbení se“, tedy jako nátroj, který je v rodině i ve společnosti všeobecně přijímaný. Problém je v tom, že se usmiřujeme za cenu vlastní hodnoty - říkáme tím ostatním, že nejsme důležití. Usmiřování může v extrému vést až k sebevraždě, sebeobětování a sebepopření, implicitnímu označení se jako bezcenné osoby.

V protipólu k usmiřovací pozici stojí obviňování. To lze uchopit jako nekongruentní způsob reflexe společenských pravidel, tedy taková reflexe, při které neakceptujeme omluvy druhých, respektive nebereme v potaz druhé jako takové, s jejich problémy a manipulacemi. Z této pozice může v extrémních případech vzniknout obviňování ze znásilnění, domácího násilí a podobné formy útoku.

Pakliže zacházíme pouze s kontextem, mluvíme o superracionálním postoji. V tomto postoji pracujeme pouze s objektivními údaji, nejsme osobní, vyhýbáme se pocitům. Snažíme se podporovat naše tvrzení tvrzením třetí osoby, často autority v dané problematice. Pokud jsme superracionální, odtahujeme se od lidí do samoty. Jsme vnímáni jako chladní, zásadoví a nudní.

Posledním inkongruentním postojem je irelevantní chování, nebo-li rušení. V tomto postoji nehraje roli ani naše osoba, ani druzí, ani kontext. Osoba v tomto postoji často směřuje ke klaunství, je neustále v pohybu, odbíhá od témat. Lidé s tímto postojem často trpí poruchami CNS.

Je samozřejmostí, že tyto postoje lze střídat, což se také děje, a že každý z nich určitým způsobem nese semínko z naší celistvosti. Satirová k tomu uvádí, že jsme se často tyto sebezáchovné pozice naučili v dětství a neseme si je životem. Tyto disfunkční vzorce copingu nemůžeme měnit do chvíle, než přijmeme naše rodiče jako lidi, kdy je přestaneme vinit za události, které se uskutečnili v naší minulosti.

1.5. Kongruence

Kongruencí Satirová rozumí stav celistvosti. Je to stav bytí a způsob komunikace mezi sebou samým i s ostatními. Pakliže jsme kongruentní, lze předpokládat, že naše sebeúcta je rovněž na vysoké úrovni. Kongruenci tedy můžeme charakterizovat jako vděk za vlastní jedinečnost, ochotu důvěřovat sobě i ostatním, užívat vnitřní i vnější zdroje, ochotu riskovat a být zranitelný, otevřenost k intimitě, svobodou být sám sebou a schopností akceptovat druhé. Součástí je i láska k sobě a druhým, pružnost a otevřenost ke změně. (Satirová, 2005, st. 62)

V návaznosti na výše uvedený typy komunikačních postojů se tedy jedná o respektování sebe, kontextu i druhých. Dle Satirové máme tři úrovně kongruence. Na první úrovni jsme si vědomi vlastních pocitů, přijímáme je. Na druhé úrovni už jsou lidé v souladu nejen se sebou a svými pocity, ale i s ostatními a kontextem. Třetí stádium už vychází z pozdní práce Satirové a její domněnky, že každý máme životní sílu. Jedná se tedy o ztotožnění se s transcendentním universem.

Důležitým prvkem a počátkem, od kterého je nutné se odrazit, je kongruentní komunikace. Funkcí komunikace je předávání informací, v tomto případě tří základních. Můžeme předávat buď nekongruentní slova a kongruentní dojem, kongruentní slova a nekongruentní dojem, případně kongruentní slova a kongruentní dojem. Slova přicházejí z levé hemisféry, jsou často konstrukty určitých vzorců z minulosti. Oproti tomu, dojem (či neverbální komunikace) přichází z pravé hemisféry. Dojem je přítomný a reaguje na okamžik. Z toho pochází určitá nekongruence mezi mimoslovní a slovní komunikací. Cílem terapie pak bývá tyto části sladit, učinit kongruentními. Usnadňuje se tak cesta k růstu.

Naučili jsme se být nekongruentní, abychom přežili. Být znovu kongruentní tedy znamená otevřít se, ocenit se a být schopen hodnotit/ reflektovat svoji sebeúctu, růst. Tato celistvost se však musí neustále cvičit. Emocionální spouštěče poté ztrácí na síle a my přestáváme být obětí vlastní minulosti.

1.6. Proces změny

V Modelu růstu jdeme často za hranice strukturních změn. Změnami zde rozumíme vnitřní posun, který časem přináší i posun vnější. K tomu, abychom mohli něco měnit, potřebujeme prozkoumat procesy objevení, uvědomění, porozumění a novou aplikaci. Pakliže objevujeme, dozvídáme se o souvislostech mezi minulostí a přítomností. Na pozadí těchto zjištění odkrýváme naše nevědomé tužby a přání, díky čemuž se zvyšuje i naše sebehodnota a kongruence. Uvědomění si znamená naslouchání procesu i obsahu. Pakliže dobře nasloucháme, jsme schopni porozumět procesu a jeho fungování. Od porozumění už je jen krůček k aplikaci toho, co jsme objevili.

V nezávislosti na motivaci a dalších faktorech si každý z nás při změnách počíná stejně, prochází stejnými stádii. Od statusu quo, tedy nalezení potřeby pro změnu, přes cizí prvek, nejčastěji terapeuta, chaos, integraci, praxi, až po vytvoření nového statutu quo je dlouhá cesta, během níž se střídavě navracíme do jednotlivých stádií. Tyto znalosti stádií změny nám pomohou v růstu, v pochopení jejího procesu. (Satirová, 2005)

2 *Narativní přístup k psychoterapii*

K tomu, abychom mohli správně uchopit a pochopit narativní přístup k terapii, je nutné se podívat na kořeny, z nichž vyrostl, a vymezit ho vůči jiným směrům v psychoterapii, pochopit jeho filosofický podklad. Současně je nezbytné vymezit pojmy narativita, narativní a příběh v kontextu terapeutické praxe.

2.1. Kořeny

Při hledání východisek se zaměříme na tři směry, jež dovysvětlují vznik a význam tohoto přístupu. Prvním z nich je sociální konstruktivismus, následuje teorie postmoderny a v neposlední řadě je třeba se zmínit i o dekonstruktivismu.

2.1.1. Sociální konstruktivismus

Spolu s teorií systémů je sociální konstruktivismus jedním z hlavních rámců současné terapie. Vědění o světě, dle konstruktivismu, vzniká mezi lidmi, jejich interakcí a sdělováním. Předmětem zkoumání je tedy komunikace skutečnosti, nikoli to, co lidé myslí, či co se děje mimo svět komunikace. Vzájemnou interakcí byla řada sociálních skutečností dojednána, což vedlo k institucionalizaci. Podle konstruktivistů je dojednávána i naše identita. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Jeden z možných názorů k poznání skutečnosti u Parého je, že vědění povstává v rámci komunity vědoucích lidí, tzn. že realita, kterou společně obýváme, je vzájemně dojednána s lidmi. (Freedman, Combs, 2009) Z tohoto názoru čerpá i narativní přístup v terapii. V modelu jde o vyjádření vztahu mezi člověkem a sociálními institucemi, přičemž ono vtisknutí (zobjektivizování) je prováděno prostřednictvím jazyka. Dešifrace tohoto vztahu je však zřejmá pouze pro tvůrce. Předáváním se význam degeneruje, až postupně vymizí. Sociální instituci poté chápeme jako vnější realitu, jako donucovací skutečnost. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Z toho vyplývá, že se významy udržují a proměňují v rámci vztahů, interakcí lidí, přičemž je nutné si uvědomit, že interakce se nutně netýkají pouze nynějších témat, ale i témat (vztahů) s historií. (Gjuričová, Kubička, 2003) V rámci komunikace se tedy mění i naše identity.

Sociální konstruktivisté užívají termín narativní metaforu, jež obrací pozornost k příběhům. (Gjuričová, Kubička, 2003) V narativním zkoumání provádíme rekonstrukci způsobů vytváření významu narativními prostředky, tedy vyprávěním našeho životního příběhu. (Miovský, Čermák, Chrz, 2005) Metaforou terapie se tedy stává převyprávění životního příběhu.

2.1.2. Postmoderna

K tomu, abychom správně uchopili narativní přístup v psychoterapii, je nezbytné vymezit si alespoň v základních bodech filosofické podhoubí tohoto směru, přičemž se nejvíce budeme opírat o postmoderní vnímání reality.

Můžeme se odrazit od chápání reality jakožto sociálního konstrukt, čehož jsme se dotkli v předchozí kapitole. Ve shodě se sociálním konstruktivismem můžeme pronést, že vše, co vytváří psychologickou strukturu skutečnosti, povstává ze vzájemné interakce lidí. (Freedman, Combs, 2009) To se shoduje s Lyotardovým chápáním narativního vědění jakožto charakteristické formy vědění, jež vymezuje pomocí tří vlastností. Vyprávění je schopné definovat kritéria kompetence, které jsou ve společnosti vyžadovány, a naopak, je schopné hodnotit realizace kritérií. Za druhé, narativní forma připouští pluralitu řečových her, a to tím, že narativní forma může obsahovat jak denotativní výpověď, tak i preskriptivní, hodnotící, apod. Za třetí, jsou tu určitá pragmatická pravidla, která narativní vědění obsahuje: vypravěč příběh vypráví, avšak příběh nevymyslel, ale slyšel jakožto posluchač. Tento příběh je takto předáván „odevždy“. Příběhy tak definují, co se má v kultuře říkat a dělat. Poněvadž jsou příběhy součástí této kultury, nelegetimují pouze ji, ale i sebe. (Lyotard, 1993)

Pokud bychom se teď navrátili k psychoterapii, vyvstanou nám tři pojmy, jež je nutné objasnit: institucionalizace, typizace a legitimizace. Začneme typizací, která je procesem třídění věmů do typů či tříd. Pomocí tzv. typizujících sítí se vytváří naše realita, což má za následek uchopení typizací získaných z interakcí jakožto neotřesitelných skutečností. Kolem souborů typizací vznikají instituce. Aby byly instituce chápány jako legitimní, je nutné provést řadu procesů, jež souhrně nazýváme legitimizací. (Freedman, Combs, 2009)

Jedním z nástrojů legitimizace je i jazyk. Lingvistické typizace a instituce legitimují a reifikují různé pohledy na svět. Reifikací rozumíme výsledek všech tří výše zmíněných procesů, tedy onu objektivizaci. Jinými slovy, reality jsou vytvářeny v jazyce, náš každodenní život je převážně životem s jazykem a prostřednictvím jazyka, který vstupuje do interakce s jinými lidmi. Jazyk se tedy může stát objektivním uložištěm velkého množství významů a zkušeností. (Freedman, Combs, 2009) Jazyk je tak spíše tvůrcem skutečnosti než jejím zrcadlem.

Je-li skutečnost tvořena jazykem, musí existovat nástroj předávání. To naplňují příběhy, které žijeme a předáváme. Příběh tak existuje jako způsob nazírání na skutečnost. Naše narativní vědění je organizováno pomocí příběhů, narativní nazírání reprezentuje subjektivní znalosti o světě a úhel pohledu na něj. Jerome Bruner k tomu píše, že v lidské kultuře existuje knihovna scénářů, jež je přístupná čtenářům jako repertoáry porozumění. (Čermák, 2004)

Narativní terapie je převyprávěním a novým prožitím příběhů, jelikož příběhy mohou mít transformativní účinek jedině tehdy, jsou-li uskutečněny. Jinak řečeno, není-li možné poznat objektivní realitu, můžeme interpretovat alespoň zkušenost. Neuznání objektivně poznatelného, nemožnost objektivní pravdy, nás dále vede k pochopení našeho já jakožto jazykově konstruovaného fenoménu, jež má v západní civilizaci podobu neměnného, stálého či „pravého“ já. Rozdíly v prožívání vlastního já však vedou k tomu, že žádné „pravé“ já neexistuje. Chápeme ho spíše jako sociální konstrukt tvořený prostřednictvím jazyka, udržovaný právě vyprávěním. (Freedman, Combs, 2009)

2.1.3. Dekonstrukce

Relevantní myšlenky z hlediska dekonstruktivismu k terapeutické činnosti se zdají být tři, alespoň ty základní. První z nich je uchopení jazyka jiným způsobem, než jako poslušným nástrojem komunikace. V tomto pojetí není jazyk pouhým instrumentem, ale sociální realitou, což má za následek částečnou nezávislost na autorském záměru. (Gjuričová, Kubička, 2003, strana 35)

Pomocí jazyka tedy poznáváme skutečnost a poznáváme ji skrze určité vzorce, které vedou náš pohled. Tyto vzorce jsou institucionalizací, což dokazuje určitou omezenost evidence. Evidence tedy nemůže mít samozřejmou a neomezenou platnost. Evidence má své hranice. Tyto hranice však existují i u významů slov, kdy vyslovená část obsahuje i část nevyslovenou, vůči které se často vymezuje (den x noc). Tato binárnost je přítomna v našem myšlení, což se dekonstrukce snaží znejistit kladením otázek pevně vytvořeným strukturám myšlení binárního charakteru. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Tyto podvojně, binární struktury s pevnými hranicemi, mohou být pro mnohé lidi problémem. Často dochází k podvojnému konstruování světa – pokud to neudělám, jsem k ničemu.

Z pozice terapeuta je důležité poslouchat nejen to, co bylo řečeno, ale i to, co bylo vyřčením nevyřčeno. Reformulací pak lze ukázat na jiné hranice evidentního, čímž se otevře cesta k jinému porozumění události, potažmo skutečnosti. (Gjuričová, Kubička, 2003)

2.2. Narativní přístup

Všechny výše zmíněné teorie mají samozřejmě mnoho společných bodů. A právě z nich vyrůstá a s nimi dále pracuje narativní psychoterapie. Je samozřejmostí, že to nejsou pouze tyto teorie, že jich je mnohem víc. Pro nás však zůstává podstatné pochopení výše popsané základní filosofické teze, základní myšlenkové podhoubí přístupu.

K plnému porozumění je třeba vyložit další pojmy, o které se narativní psychoterapie opírá. Pojem narativita lze chápat jako vystižení soudržnosti, tedy zachycení významu, který je „za“ či „v“ příběhu. Je to významová struktura, jež organizuje události a jednání lidí do celků, a tím přisuzuje význam těmto jednáním a událostem z hlediska celku. Oproti tomu pojem narativní je proces vytváření příběhům kognitivní schéma, či výsledek tohoto procesu. Příběh je pak jednou z možností vyjádření významu života jedince. (Čermák, 2004)

Terapeut se při zkoumání zaměřuje především na způsob předávání významu zkušeností pomocí narativních konstrukcí. Pomocí těchto konstrukcí je životu vtisknut tvar, zkušenost se stane konfigurací. Frye popsal čtyři základní typy konfigurací, které chápe jako kódy pro porozumění a komunikaci lidské zkušenosti – komedie, romance, tragédie a ironie. Tyto kódy, žánry, vymezil na základě logiky narativní konfigurace, které byly dále rozvinuty narativními psychology. (Miovský, Čermák, Chrz, 2005)

2.2.1. Logika narativní konfigurace

Narativní psychologové rozšířili Freyovo pojetí a převedli jeho strukturní principy narativní imaginace na obecně lidské, univerzálně platné principy zkušenosti. V tomto pojetí jsou ony principy především strukturami:

Touhy – narativní konfigurace je ztvárněna dosahováním žádoucího či vyhýbáním se nežádoucímu. Různé narativní konstrukce různě zachycují způsob a průběh dosahování žádaného a vyhýbání se nežádoucímu.

Aktérství – kapacita jednat s ohledem na schopnosti, okolnosti a závazky, tedy určit, nakolik může jednající postava dosáhnout žádoucího či vyhnout se nežádoucímu.

Morální řád – konstituující aspekt způsobu ztvárnění zkušenosti (získání či vyhnutí)

Pakliže to shrneme, v celistvosti se jedná o to, že v rámci příběhu ztvárňujeme modus aktérství, který je určován vzhledem k žádoucímu, ale i správnému. Narativní konfigurace lze chápat z hlediska uspořádání těchto struktur. (Miovský, Čermák, Chrz, 2005)

2.2.2. Znak narativity

Jak už bylo napsáno výše, narativní vědění je organizováno prostřednictvím příběhů, které lidé vyprávějí o svých zkušenostech, o svých životech. Příběh je komplexní formou, která spojuje popisy situací s dílčím typem diskurzu. Narativita zachycuje, jak tyto zkušenosti fungují jako části celku. Abychom věděli, jak příběh operuje jakožto nástroj myslí v konstruování reality, je třeba provést narativní reflexi. Narativní vědění je implicitní formou. Oproti tomu, logicko-vědecký modus je založen na argumentaci a analýze a jde zejména o explicitní formu uvažování. (Čermák, 2004) Vzájemná nesourodost obou módů zde získává kontury. Přestože Brunner a další psychologové argumentačně obhájili narativní mód, jakožto hlavní zdroj lidského poznání, věda to stále nebyla schopná absorbovat. Jedná se ve své podstatě o tenzi mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem člověka, přičemž jde o komplementární způsoby zachycení reality. (Čermák, 2008)

Brunner navrhuje formulaci různých kritérií hodnocení výsledků poznání pro oba módy. Na základě toho definoval základní znaky narativity, jež mají přispět k pochopení příběhů a jejich interpretaci. (Čermák, 2004, 20)

Prvním z nich je diachronicita, jež znamená nezadržitelnost času, tedy to, že se příběhy odehrávají v čase, avšak v čase subjektivně prožívaném. Dalším znakem je specifická, jedinečnost a zvláštnost. Specifické příběhy nabývají obecného statutu, žánru. Tento žánr pak

vytváří smysl textu jako určitý druh reprezentace světa. Intencionální stav a následnost, třetí znak narativity, znamená, že různé typy narativního jednání mají svůj smysl, význam a důvod. V tomto případě se tedy tážeme na důvody a smysl jednání, nikoli pouze na příčiny. Čtvrtá zásada, hermeneutická kompozice, vychází z toho, že nelze aplikovat kritérium pravdivosti na text - nemáme nástroj na její ověření. Východiskem zde může být využití hermeneutického kruhu, a to takovým způsobem, že konfrontujeme naše čtení se čtením další osoby, dalších osob.

Implikovaná kanoničnost je o vytváření nových podob známých, klasických událostí, které už byly vypravovány. Toto narušení kánonu se však uskutečňuje opět konvenčními způsoby. Jde o nové perspektivy k problému, potíži. Dvojznačnost odkazu souvisí s poukazem na realitu. Narativní pravda je chápána jako pravděpodobnost, jelikož reálné události není možné uchopit příběhem. Potíže jako centrální téma narativity – potíže jsou motorem příběhu, začnou se rozvíjet v okamžiku narušení norem, vytváří prostor pro mnohoznačnost. Kvůli rozdílnosti kultur neexistuje dvakrát stejná potíž, přesto nám narativita pomáhá činit úděl člověka snesitelnějším. Kontextuální senzitivita a dosažitelnost vede ke konfrontaci různých verzí příběhů, což má za následek kompromis v rámci věrohodnosti příběhu. Posledním znakem je historická extenze narativity, tedy to, že k porozumění příběhu je třeba porozumět i kontextu, vypravěči, čtenáři a dalším aktérům procesu narace. (Čermák, 2004).

Z výše napsaného vyplývá, že narativita je jednak způsob transformace vědění do vyprávění, a zároveň i strategie či způsob vyprávění. Předmětem narativity je lidské jednání a jeho intencionalita, způsob vyrovnávání se s potížemi. Je prostředníkem mezi institucionalizovanou kulturou a skutečností. Nalezení záměrného stavu, jež zmírní nebo zesrozumitelní odchylky od kanonických vroců kultury, je funkcí příběhu. Díky příběhům jsme tedy schopni snadněji porozumět našim životním událostem, způsobu života, emocím apod. (Čermák, 2004)

Tato funkce příběhů může být naplněna díky podobnosti k našemu životu. Ricouer rozlišil tři fáze mimetické aktivity, díky které rozumíme příběhům a vztahujeme je do vlastních zkušeností. (Miovský, Čermák, Chrz, 2005)

2.2.3. Podobnost příběhů

Podle klasické Aristotelovy formulace je děj příběhu nápodobou jednání, tedy mimésis praxeós. Na to navazují jak Bruner, tak i Bateson, jenž pomocí metafory naznačuje, že lidské myšlení je specifické právě „připomínáním příběhů“. Podobně to formuloval i Ricouer. Ten

rozčlenil mimesi do tří fází. V první z nich navrhuje termín přednarativní struktury, kterou máme již od svého narození, tedy tehdy, když jsme vrženi do života. Přednarativní strukturu chápe více jako prostor pro výzvy, nároky a požadavky. Druhá fáze už je konfigurací toho, co bylo prekonfigurováno. Ricouer dodává, že tyto dvě mimese jsou dostačující pro vědecké zkoumání. Co však zkoumáno není (nebylo) je třetí fáze mimesis, tedy návrat fikce do reálného života a jeho refigurace. (Miovský, Čermák, Chrz, 2005, 135). Dostáváme se tak zpět k metodě narativní psychoterapie.

Problém narativní terapie nespočívá jen v neprostupnosti skrze „vědeckou bariéru“, ale také v různorodé terapeutické praxi. Směrodatná je pouze základní metafora terapie jakožto vyprávění životního příběhu a jeho převyprávění, a zároveň východiska, z nichž terapie vzešla. Terapeuti se liší především v míře zapojení – dle toho můžeme vymezit reflektující pozice terapeuta, pozice nevědění, či proměnnou roli terapeutů. Někteří terapeuté se rovněž výrazně spolupodílejí na tvorbě klientova příběhu.

Cílem této terapie je nabídnout jiné perspektivy, dekonstruktivisticky posunout hranice evidence, uzavřít hermeneutický kruh. A to vše proto, že jakmile vlastními slovy vyjádříme jinou podobu našeho života, začínáme ho pomalu uskutečňovat, dáváme mu narativní realitu. Slovy Ricoeura, refigurujeme naše vědomí, uzavřeme kruh.

3 Ztvárnění příběhů skrze scénické metody

Vyprávění jako drama

Tato metoda se stále vyvíjí. Je spojená především se jménem Berta Hellingera. Pomocí této metody se mimořádně účinně a ve velmi krátkém čase člověk dokáže vyrovnat s vnitřními konflikty, které blokují růst.

3.1. Kořeny

Kořeny, ze kterých Hellingerovy konstelace vzešly, jsou spjaté se jmény Jacob Moreno a jeho psychodrama, Virginie Satirová a její rodinná rekonstrukce a sochání, a méně známý Ivan Boszormenyi-Nagy a jeho kontextuální přístup.

3.1.1. Psychodrama

Psychodrama je spojené se jménem Jacob Moreno. Ten rozpracoval psychodrama pro terapeutické účely. Postavil jej na kořenech antického dramatu. Jedná se o zjednodušené

improvizované divadlo, jež má terapeutický cíl. Vystupuje zde klient a psychodramatický tým, jež je tvořen režisérem, kterým se stává terapeut, a pomocnými herci, kteří mohou být zastupováni potencionálními klienty (klientem). Klient v psychodramatu ztvárňuje sám sebe co nejautentičtěji; ostatní herci jsou do rolí vybíráni na přání klienta. Ten si volí zástupce tak, aby na základě podobnosti odpovídali typově reálné osobě.

Moreno zmiňuje důležitost sociálního okolí jedince. Jedině interakcí částí, které se spolu podílejí na tvorbě systémového celku, může člověk odhalit problém, jenž ho sužuje. Klient má možnost pohlédnout na svůj vnitřní svět, jenž zde exteriorizuje a konfrontuje s okolím. Sehrání scény z osobního života umožní odhalit témata, které je třeba řešit. Je mu zde dovoleno experimentovat, zakouší fiktivní situace, které ho mohou v životě potkat.

Spolu s vedením terapeuta sehrávají možnosti řešení problémových situací, jež vedou k větší jistotě a spokojenosti klienta. Ten si díky tomu dokáže poradit v reálně vyskytnuvších situacích. Je mu umožněno vybrat si z více alternativ řešení. Nový model skutečnosti rozšiřuje chápání vlastních reakcí a umožňuje emoční nápravu, a to jak u klienta, tak u herců. Moreno nechává odehrát drama současných vztahů, konkrétně přecvičuje funkční jednání a vyvozuje plány pro budoucnost - jak nové jednání zařadit do reálného života. Psychodrama slouží k předvídání nových funkčních způsobů jednání v mezilidských vztazích. Odehrává se na rovině poznávací, vychází z chování a postojů člověka. (Nišponská, 2006)

3.1.2. Rodinná rekonstrukce a sochání

Metody rodinná rekonstrukce a sochání, vytvořené V. Satirovou, jsou terapeutickými nástroji, které nabízí způsob vidění sebe a vlastních rodičů, a tedy i vnímání minulosti, přítomnosti a budoucnosti, v nové perspektivě. Nevyřešená minulost klientů, a její následné přijetí, působí blahodárně na růst. Pro zobrazení minulosti vytvořila výše zmiňované metody.

Rodinná rekonstrukce se zaměřuje na lepší pochopení svého původu. Sestává se ze zjištění důležitých informací o vztazích a povahách členů rodiny klienta, obvykle až tři generace do minulosti. S informacemi pak dále pracuje k vytvoření tzv. rodinné mapy. To, co v rekonstrukci pracuje, je konstrukt reality vytvořený klientem – proto zde objektivita informací nemá klíčovou roli. Cílem je individuace klienta pomocí rozuzlení jeho závislostí na rodině a odpoutání se od vlivů negativních vzorů a postojů, jež mu byly připsány působením okolí. Tento proces vede k růstu a náhledu na sebe v celistvosti.

Sochání je způsob, jak dát na povrch, tedy externalizovat, to, co víme, vnímáme, cítíme a myslíme. Vychází ze základu psychodramatu. Umožňuje nám přímé prožití vzorce, který zabraňuje úspěšnému copingu. Jedná se tedy o metodu, která pracuje více s prožitkem, než s racionálním vysvětlením. Satirová zde pracuje se styly copingu a pozicemi, tedy prostorovým a postojovým ztvárněním pozice vůči jinému členu systému. Tato vizualizace a prožití (ať verbální, či neverbální) usnadňuje účastníkům (klientům) jinou perspektivu pohledu, což usnadní pochopení situace (viz osobní růst). Od pochopení už je blíž ke změně. Změna je ústřední nástroj pro dospění ke kongruenci. (Satirová, 2005)

3.1.3. Kontextuální terapie

Teorii s tzv. základními systemickými vzorci a strukturami, které se dědí z generace na generaci, a které jsou evidentní až dle následků, rozpracoval maďarský terapeut Boszormenyi-Nagy. Z řečeného vyplývá, že tyto vzorce jsou nevědomé, a to z důvodů zapomenutí jejich vzniku. Mezi vznikem vzorce a vyjevením či objevením problému může být velký časový horizont. Podobné myšlení můžeme najít i u sociálních konstruktivistů, kteří zastávají názor, že realita, kterou žijeme, je vzájemně dohodnuta lidmi, což vede k institucionalizaci a objektivizaci těchto „dohod“. Dešifrace institucí je problematická právě kvůli transgeneračnímu procesu a ztrátám kontextu a vysvětlení těchto institucí. Proto chápeme vnější realitu jako donucovací skutečnost. (viz sociální konstruktivismus) Boszormenyi-Nagyova koncepce je tomuto pojetí velmi podobná, soustředí se však více na psychologický aspekt.

Ústředními pojmy Boszormenyi-Nagyovi teorie jsou důvěryhodnost, spravedlivost, poctivost a etika, s tím, že všechny úzce souvisí s jeho definicí rovnováhy, tedy vyváženého vztahu mezi přijímáním a dáváním. Jeho přístup je všestranným přijímáním klientů a odmítáním role hodnotitele. Tuto teorii aplikoval ve své práci i Hellinger. (Nišpanská, 2006)

3.2. Systemické konstelace v pojetí Berta Hellingera

B. Hellinger je německý psychoterapeut, narozený v roce 1925. Studoval filosofii, teologii a pedagogiku. Několik let strávil v misionářském katolickém řádu v Africe. Po návratu do Evropy studoval psychoanalýzu, rodinnou terapii, ericksonovskou hypnózu, neurolingvistické programování a další přístupy. Následně vytvořil vlastní směr rodinné systemické terapie kterou se proslavil také díky své geniální schopnosti vymezit problémy a řešit je. Zjistil, jak lze této metody použít k identifikaci toho, co lze udělat a jak použít reakce představitelů

k modifikaci rodinné dynamiky takovým způsobem, aby bylo možno obnovit skryté řády lásky. Svým postojem k lásce, životu a osudu člověka přesahuje hranice svého oboru. (J. Simon, 2008, s. 16)

3.2.1. Konstelace jako metoda

Systemické konstelace nám pomáhají nahlédnout na vše, co lze chápat jako systém. Aplikací této metody se nám odkrývají zápletky v systému, jež jsou mnohdy příčinou mnoha problému. Po odkrytí je nám předložen návod k řešení, který ze systému vyplyne. Konstelace jsou zaměřené na změnu vnitřního obrazu sebe sama z hlediska minulosti, budoucnosti a kontextu dalších lidí.

3.2.2. Vědecký a fenomenologický náhled

Výše zmíněné náhledy rozděluje Hellinger na dva směry. První z nich chápe jako vědecký, tedy směr, v němž se zabýváme jednotlivinami, neboli výseky reality, jež je pro nás doposud neznámá. Oproti tomu druhý směr, introspektivní, či fenomenologický, chápe Hellinger jako nahlížení celku. Oba dva náhledy na skutečnost nestojí proti sobě, ale vzájemně kooperují, dovysvětlují se. V popisu fenomenologického postoje se pozastavuje nad jeho hlavními zásadami. (Hellinger, 2007)

3.2.3. Fenomenologie u Hellingera

Základem pro Hellingera je introspektivní pohled do sebe sama, vystavení se úplnosti a celistvosti. To je možné pouze v případě, že nahlížíme tento celek, aniž bychom věnovali pozornost detailům. Je třeba si držet odstup do té doby, než dosáhneme prázdnoty, jež nám dovoluje nahlédnutí celku bez vlastních invencí a vkladů. (Hellinger, 2007)

Obdobně funguje filosofická fenomenologie. Husserl došel k poznání, že zkoumání imanentních zkušenostních aktivit, které vytváří transcendentální významy objektivních věcí a jevů, musí být postaveno na bezpředsudečné „půdě“ vyžadující zřeknutí se jakýchkoli předpokladů. Metodickým prostředkem se stala tzv. fenomenologická epoché a transcendentální redukce. Jedině toto vyvázání ze všech předsudků nás může dovést k věci (jevu) jako takové. (Blecha, 1994)

Hellinger v částečné shodě s Husserlem stanovuje tři hlavní zásady. K tomu, aby bylo možné správně nahlížet na sebe sama (či klienta), je třeba se zbavit záměru. Pakliže se zbavíme těchto vzorů (institucionalizovaných dohodnutých pravidel – viz narativní přístup), musíme se otevřít pro poznání, zbavit se strachu z poznání skutečnosti, byť bolestivé. Jako závěrečnou

zásadu pokládá Hellinger soulad s realitou, jako takovou, což je výsledkem splnění předchozích dvou zásad.

3.2.4. Psychoterapeutická fenomenologie

Druhý a zcela zásadní bod nezbytný pro aplikaci výše uvedených zásad fenomenolického principu v psychoterapii spatřuje Hellinger v tzv. vědění skrze vnímání. Z toho vyplývá, že se jedná o vizualizace systému. Jako příklad uvádí Hellinger klienta, který staví do systému zástupce (z řad spolupracovníků terapeuta, studentů, apod.), kteří přebírají roli některého člena rodiny (klient určuje kdo koho). Po výběru je prostorově umístí tak, aby byli v určitém vztahu. Jakmile má klient možnost nahlédnout na systém zvenčí, posouvají se mu hranice evidence, otevírá se nové perspektivě vidění a prožívá styk s „čistým“ věděním.

Zajímavostí je, že zástupci členů rodiny pociťují emoce zastupovaných, a to i v případech, kdy nikdo ze zastupujících nezná klienta, ani nikoho z jeho blízkého okolí. Mezi klientem a zástupci tak dle Hellingera existuje silová energie, která umožňuje vědění skrze vnímání. To je ovšem možné pouze za předpokladu, že všichni, kteří se účastní konstelace, dokáží dodržet výše uvedené zásady. Je nutné být připraven přijmout realitu takovou, jaká skutečně je. Nikoli pouze její stíny. (Hellinger, 2007)

III. Praktická část

1 Úvod

Při využití metod vycházíme z teoretické části. Praktická část je hlubší sondou do příběhu studentky pedagogiky volného času. Ta se v rámci své práce v rozmezí jednoho roku systematicky věnovala osobnímu rozvoji pod dohledem zkušené terapeutky. Práce je zaměřená na témata, jež se vyjevila v počátečním příběhu. Témata dále odkrýváme pomocí expresivní malby a její fenomenologické reflexe, společně s využitím systemických konstelací. Cyklus se uzavírá převyprávěním příběhu. Analýza je založena na srovnání obou příběhů, kde v klíčových oblastech růstu dochází k zásadním změnám v sebnahlížení a postojích k minulosti, důležitým lidem, situacím a k celkové životní perspektivě.

1.1. Průběh cyklu

1. Příběh 1
2. Expresivní malba Růst 1, Bloky 1
3. Konstelace 1
4. Expresivní malba Růst 2, Bloky 2
5. Konstelace 3
6. Expresivní malba Růst 3, Bloky 3
7. Převyprávění příběhu = Příběh 2

Konstelace 2

Během výše zmíněného cyklu se nám odkrylo téma, které nevzešlo z návaznosti na expresivní malbu, ale ze série obrázků, jež klientka přinesla. Konstelaci, která z toho vzešla, se nám zdálo důležité ve spojitosti s předešlými tématy zde uvést. V časové souslednosti se odehrála jako druhá, proto je v praktické části označena jako Konstelace 2.

1.1.1. Poznámka:

V praktické části nepracujeme s cyklem v časové souslednosti, ale je rozdělen na tři části:

1. Interpretace příběhů
2. Fenomenologická reflexe výtvarného díla
3. Interpretace systemických konstelací

Důvodů pro toto rozdělení bylo několik. Ten nejdůležitější spočívá v kvalitativním výzkumu, kdy dochází k porovnání nejen příběhů (obrazů, konstelací), ale i čtení a interpretace těchto příběhů třemi různými lidmi. Tím dochází k objektivizaci interpretace. Druhým důvodem je usnadnění orientace pro čtenáře. Tím, že postavíme za sebe jednotlivé metody, čtenář získá přehled nejen o metodě, ale i o výsledcích analýzy. Výsledky analýzy jsou třetím důvodem. Aby byl snadněji uchopitelný rozdíl mezi jednotlivými etapami, bylo nutné je přeorganizovat. I touto reorganizací se objevili nové perspektivy, jež usnadnily interpretaci a objektivizovaly její výsledky.

1.2. Cíle

- Cílem práce je názorně čtenáři ukázat aplikaci metod, které lze využít pro osobní růst.
- Rozšíření hranic evidence klientky a nalezení nových zdrojů.
- Klientka nahlíží život s vyšší celistvostí.
- Klientka reflektuje vlastní osobní růst.
- Klientka dokáže nahlédnout na své bloky a vidí nové způsoby řešení „zápletek“.
- Klientka rekonstruuje životní příběh pomocí tří výše uvedených metod.

1.3. Hypotéza

Domnívám se, že aplikací zvolených metod v praxi dojde ke změně náhledu na život, jež jí odkryje skryté zápletky / problémy, jejichž rozpletení jí umožní přijmout minulost a nahlížet sebe sama ve větší sebeúctě. Evidence a přijetí všeho prožitého, i toho, co je (bylo) skryto v minulých generacích, jí umožní najít nové zdroje pro růst.

2 Fenomenologické rozhovory

V této části práce budeme interpretovat životní příběh, a to tím, že porovnáme příběh, který byl vyprávěn na začátku celého procesu, a příběh, který byl vyprávěn na závěr celého cyklu. V rozhovorech jsme si vytyčili tři hlavní okruhy, jež se jevily jako podstatné pro růst klienta, a kterými se zde budeme hlouběji zabývat. Pokusíme se zjistit, zda se v celém procesu uskutečnil pokrok, který by klientce umožnil na svůj osobní příběh nahlížet s přijetím a celistvostí, a díky němuž by se otevřela pro růst. Z příběhů se pokusíme specifikovat, co může člověka ve svém růstu brzdit, ale i povzbudit. Všechny fakta budeme formulovat tak, aby byly co nejsrozumitelnější, aby byl materiál použitelný pro veřejnost.

Rozhovor vychází ze základních principů fenomenologie (viz 3.2.3 t.č.). Základem pro rozhovor je vytvoření bezpečného prostředí. Terapeut vytvoří přátelskou a klidnou atmosféru a otevřený prostor pro klientku. Vytváří bezpečný prostor, aby dotazující mohl před terapeutem i sebou samým odkrýt to, co je třeba vyslovit, aby příběh dosáhl své celistvosti. Tím dochází k lepšímu porozumění sebe sama, což otevírá cestu pro osobní růst.

„... budeme se snažit na tebe dívat, tak aby si co nejcelistvěji pověděla svůj příběh, aby byl co nejcelistvější, aby tě posunul v růstu... budeme se snažit tě přitom podporovat... My tě nyní ubezpečíme... Respektuji tvůj osud, stejně jako svůj. Já jsem tu a ty jsi tam, vážím si tě jako člověka, který je jiný než já a zároveň jsme v nějakém smyslu stejné. Přijímám tě, jak jsi, s tvým smyslem, který pro tebe chce něco jiného než můj smysl pro mě. Přijímám tě s tvým osudem, s tvým štěstím i neštěstím, s tvým příběhem... Budu se snažit ti dávat láskyplnou pozornost. Prostě to, co ti můžu já dát, abys mohla povědět to, co je třeba...“

Podstatné je, aby se terapeut odprostil od jakéhokoliv hodnocení a závěrů. Na zpovídanou osobu si nevytváří žádný názor, ani se jí nesnaží pomoci, jak jsme již naznačili v narativním přístupu. Terapeut je v pozici, ve které přijímá vše, co patří do života tázaného člověka, zkoumá jeho život v kontextu. Vazba mezi respondentem a terapeutem je navozena očním kontaktem, je třeba, aby se na sebe vzájemně naladili. Hluboký pohled je fenomenologickou cestou poznání, kde terapeut nic nehodnotí a nechává na sebe působit jevy bez předsudků. Terapeut do rozhovoru nijak nezasahuje.

„... my budeme mlčet, jen ti budeme dávat oční kontakt...“

Pokud ale terapeut vycítí, že respondent zmínil něco podstatného, nebo že odbíhá od tématu, může pokládat doplňující otázky. Během rozhovoru na realitu nahlížíme ve formě obrazů

(metafor) a myšlenek. Základem je přijetí všech skutečností, které jsou součástí života klienta. Daný obraz, příběh či metafora se nám ukáže poté, kdy přijmeme člověka a jeho příběh v celistvosti. Rozhovor se neodehrává pouze na úrovni slov, je přímo spojený s prožitkem.

Tématem obou rozhovorů bylo, jak jedinec pohlíží na svůj život, osobní růst a životní cestu. Jak přijímá, co zažil, a jak přijímá celý svůj minulý život. V čem vidí pokrok a v čem stagnaci, úspěch a neúspěch, štěstí a neštěstí. Hovoříme o bilanci životních ztrát a zisků.

Rozhovor byl vyhodnocován kvalitativní metodou. Při vyhodnocování jsme vycházeli z toho, že nelze aplikovat kritérium pravdivosti na text, že nemáme nástroj na její ověření. Východiskem nám zde bylo využití hermeneutického kruhu. Pro dosažení co největší objektivity jsme konfrontovali čtení v kruhu tří osob. (Čermák, 2004)

2.1. Okruhy rozhovoru:

1) Obraz negativní minulosti / otevření se budoucnosti

Klíčová slova 1. příběhu: negativní vzpomínky, nenávist k otci, absence pozitivního a pohledu na budoucnost, slabost rodičů

Klíčová slova 2. příběhu: přijetí minulosti, přijetí otce, vize pozitivní budoucnosti

2) Určování možností rodiči / otevření se možnostem podle vlastního uvážení

Klíčová slova 1. příběhu: disfunkčnost rodiny a reakce dítěte, útlak, manipulace, plnění tužeb rodičů, nízké sebevědomí, odmítnutí možností, vzepření, katarze

Klíčová slova 2. příběhu: přijetí možností, nové sebepojetí, otevřenost, vědomá katarze, sebeuvědomění

3) Zdroje v hledání bezpečí / zdroje v dávání jiným

Klíčová slova 1. příběhu: hledání podpory a ocenění, potřeba zavděčit se, odmítnutí matkou,

Klíčová slova 2. příběhu: potřeba dávat, potřeba ocenění a zpětné vazby, potřeba uznání, přijetí a lásky

2.2. Tabulka zvolených témat s konkrétními příklady z příběhu:

1) Obraz minulosti a budoucnosti	
1. Příběh	2. příběh
<p>„...stále to tam přebíjí, i když si to nechci připouštět... negativní, nehezke chvíle z dětství... kolikrát jsem se snažila si vzpomenout na něco hezkého... všechny ty neshody, boje a nesváry, hádky... když jsem přišla domů od babičky a dědy, ze školy... dost často se naši hádali... když si vzpomenu na něco, tak se mi vybaví jak táta trísknul s talířem plným koprovky o zeď a celé to rozcákal a hystericky křičel... nebo jak jsem se schovávala pod šicí stroj, když se naši hádali... a já s bráškou jsme se tam objímali a brečeli... a nebo, jak táta seděl na schodech a říkal, jak mě má rád, a já cítila, jak ho za to všechno nenávidím... a jak u toho brečel a mluvil hnusně o mamce a jak se sebelitoval a říkal, že by byla máma radši kdyby chcipl a že si půjde hodit do garáže mašli a že je ten kretén a hcípák a k ničemu... a to už jsme vlastně žili každý zvlášť... v jednom baráku, ale odděleně... nejhorší okamžik, co si pamatuji, jak táta škrtl mámu a já jsem po něm hodila ramínko, abych mamku bránila a on mě vyhodil z baráku... tak jsem šla bydlet k dědovi a babičce... akorát jsem ho nenáviděla a přála si pro něj nejhorší... Další, co si vzpomínám ... měli jsme pejska a táta mě třeba o půl noci vzbudil, že se posral a že to mám jít uklidit... chodil po mně kontrolovat hrnečky, když jsem myla nádobí... nenáviděla jsem to... ho... A tohle všechno se mi stále vrací... mamka mu to vyčítala... jak může stavět barák, když je v invalidním důchodu a na nás nedává peníze, přece ho nepotřebuje... stále na sebe hází vzájemně špínu...“</p>	<p>„... Dnes, když se ohlédnu zpětně do svého života, když si ho celý zrekapituluji, tak mě nenapadají žádné negativní myšlenky... Cítím, chci říct, že je mi život štěstím... že prostě, že jsem za něj vděčná... že mě uvedl na takovou cestu, kterou jsem prošla, i kterou teďka procházím a která mě čeká... všechno, to co se mi v životě přihodilo, ať už to bylo špatný nebo dobrý... vím, že to mělo svůj smysl, že mě to povzbudilo, nakoplo do další práce na sobě... i proto tady dnes sedím... Prostě to mám teď nějak v sobě srovnaný... To co bylo, tak bylo a necejtím z toho negativní, nepříjemný pocit ani žádnou úzkost, vztek, zlobu, nenávist... na ty chvíle které jsem považovala za hnusné, co se mi stále vracely... na, třeba na tátu... na to, že jsem prožila třeba i něco nehezkeho... nezlobím se na ně... cítím, že díky nim jsem schopná spoustě lidem víc porozumět a víc je chápat, být víc empatická... zároveň mít nadhled a odstup od věcí, které mě dříve hned rozhodily... v partnerství je pro mě důležité, aby naše cesty směřovaly k jednomu cíli... k naší společné představě o vzájemném žití, životě... největší naplnění cítím v tom, až budeme plánovat rodinu... až budeme mít miminko... až nám vyroste a odejde z domu a my budeme stále spolu svoji... to si moc přeji... být si stále nablízku a mít se za čím ohlednout a být spokojení... i dál se věnovat sobě... sebezrovoji a vzdělávání... abych si mohla naplnit tu cestu, kterou se chystám jít... nechci ustrnout... chtěla bych se dál věnovat arteterapii, artefietice, konstelácím... dělat si kurzy a umět toho využít při té práci s lidmi v jejich prospěch, být nápomocná a užitečná“</p>
2) Musíš, měla bys – Nátlak, manipulace	
1. Příběh	2. příběh
<p>„...moje mamka, asi do teďka ji to drží... chtěla mít doma modelku... nebo takovou ... prostě ideální princeznu... abych byla slavná, abych vydělávala hodně peněz, abych byla zpěvačkou, přitom já vím, že bych moc chtěla zpívat... a taťka na mě stále, že musím a musím a já o to víc nechtěla a nechtěla... mě mamka vkládala velký naděje... prostě jí vadí, že nejsem schopná si tím vydělávat, aby se to vrátilo... mám pocit, že se jí musím zavděčit, že jí to musím vrátit... nechápe, že já to nechci dělat pro peníze... ale jen pro radost... prostě to takhle nechci... Čím víc mi tohle máma připomíná, tak tím víc se to ve mně svírá a táhne mě to zpátky a přitom, vím že bych strašně chtěla... chtěla bych zpívat... nevím čím to je, asi prostě strach, že nedokážu být tak dobrá jako, jak by si mamka představovala... začaly problémy... mamce se nelíbilo, že se s ním vídám a neexistovalo,</p>	<p>„...nabídla se mi ta možnost být vedoucí v nově otevřeném koutku a já ji přijala... a hrozně se na to těším... budu dělat to, co si přeji... i když někdy jsem až moc empatická... vím, že bych chtěla jednou pracovat i s takovými lidmi, ale bojím se, že by mě to až moc pohltilo... aby mě to nezabilo... měla bych strach, že by mi to vzalo všechno ze sebe a už bych neměla co dávat... jsem na to moc citlivá... Já třeba v jednu chvíli cítím takovou touhu a radost z toho, že bych tohle mohla dělat, že by mě to naplňovalo a dělalo by mi to radost, ale pak když si vybavím to... jak mě to stáhne... do úzkosti... nevím, jak bych to zvládala... představa toho partnerství... vzájemná tolerance a respekt, nesmí chybět komunikace, to je základ řešení všech problémů, přijetí toho člověka takový jaký je a nevyčítat mu to jaký je... každý by</p>

abych někde s ním zůstala na víkend... měla o mě strach to chápu, ale někdy jsem měla pocit, že mi to závidí... a chtěla mě mít pro sebe...brzdila mě a takhle to šlo do mých osmnácti... po takovém období, jsme se rozešly s tím klučinou... příčinou byla hlavně mamka, bála jsem se jí... nedokázala jsem se jí vzepřít a oponovat, ani říct svůj názor ... prostě jsme spolu nemohli být... poté před maturitou jsem si našla přítele... a tam začal boj... v osmnácti letech mi mamka už nemůže takhle organizovat vztahy... brala jsem za samozřejmost, že budeme moci spolu trávit... společné víkendy... to se mamce nelíbilo, když jsem se mamce prvně vzepřela a řekla jí, že na víkend nebudu doma a že prostě jdu... tak mi řekla: „tak jo, tak se sbal, sbal si věci, dej mi tady klíče a už se nevracej“... cítila jsem v tom výčitku „když ti nejsem dost dobrá, tak si jdi“... tak jsem šla a pak jsem asi půl roku žila, bez kontaktu s mamkou... já konečně měla pocit, že jsem se od mamky osvobodila... že dělám něco sama za sebe, že za mě nerozhoduje někdo jiný ... ulevilo se mi a cítila jsem se jistěji, silněji... i když mi mamka do teď tvrdí, že jsem to neměla dělat, že jsem se akorát zakopala... utekla jsem od všeho... že jsem se na všechno vykašlala... já ale vyloženě cítila tu oporu, vyrostla jsem... měla jsem dobrý pocit, že netrčím doma a neposlouchám, jak jeden hází špínu na druhého a to jak jsem neschopná... a ona mi to stále vyčítá... Mám asi stále pocit, že nejsem dost... dobrá... Nevím, jestli by tomu pomohlo, kdybych se konečně vzchopila a postavila na vlastní nohy a v podstatě byla na ní nezávislá... dělá si starosti, abych v životě měla dost peněz, což podle ní mít díky zaměření mého studia a díky mé slabošské a neprůbojně povaze mít nebudu... Ještě bych se vrátila k těm přijímačkám na Jamu, kam jsem se hlásila... jezdila jsem tam na kurzy dva měsíce...a v den přijímaček, kdy jsem stála přede dveřma... nešla jsem tam... to dodneška mamka neví.... Vím, že bych jí tím zklamala a nechci ji zklamat... nesebrala jsem v sobě tu sílu a otočila jsem se a odjela... i když mě stále přesvědčovali, ať to zkusím, že na to mám... já to nedokázala... ani teď nevím, zda bych to dokázala... A já si řekla, že tam zůstanu, že to zvládnu a že proto jsem odjela... tak jsem ještě další měsíc strávila na farmě... našla jsem školu ...hned jsem věděla, že tam půjdu... i když mamka z toho výběru nebyla moc nadšená, byla proti... byla jsem si tím jistá... a to byl snad první okamžik, i když jsem šla na ty přijímačky, kde jsem se cítila jistá, kdy jsem si opravdu věřila a šla jsem tam s tím, že vím že to zvládnu... to byl velký okamžik... zlomový, kdy já sama sobě věřila a věděla jsem že to zvládnu a že to chci dělat a že tam chci jít... a taky to tak dopadlo... načichla jsem ke konstelacím, k arteterapii, artefiletice... a vše mi bylo a je moc inspirující a přínosné... nikdy jsem nevěděla, že něco takové existuje... změnil se mi vztah k mnoha věcem... že neumím malovat a nikdy nebudu i doma mi říkali že neumím, ať se do toho radši ani nepouštím... Poslední

měl být svojí samostatnou jednotkou, každý bude dělat to své, co ho v životě naplňuje, může to být vzájemné, ale každý to dělá jinak, ale zároveň... jít si prostě po své cestě... abychom se neomezovali, byli individuality a zároveň byli spojeni... abychom se neutlačovali... Dřív jsem tíhla k tomu být stále sama. Stále jsem se uzavírala ve svém světě... svých pocitech... úzkosti a mindracích... Měla jsem z toho pocit bezpečí a jistoty, že mě nikdo neohrožuje a nikdo mi do toho nezasahuje... Dnes potřebuji mít okolo sebe lidi, abych se cítila spokojeně... už se tak nevyžívám v té samotě... zároveň také cítím tu potřebu být sama, potřebuji tu zdravou samotu, potřebuji prostor pro sebe... i tu chvíli, kdy se úplně uzavřu, uzamкну do sebe, ale zároveň to potřebuji ventilovat jinak... proto mám malování... dřív jsem třeba jako ventil měla sport, hodně jsem sportovala, ale mám pocit, že to bylo spíše ovlivněné partnerem... hlavně jsem to nedělala pro sebe... ventil jako pohyb mi zůstal... přeměroval se... potřebuji mít k pohybu nějaký prožitek, emoce, nějakou možnost vyjádření sebe... to mi pomáhá skrze to se dívat do sebe a zároveň se otevřít... stejně jako malování... to mi moc pomáhá... to jsou moje ventily... moje regenerace... něco se vyventiluje ven, co jsem v sobě měla a udělá to místo pro nové... je to taková očista... nabídce práce, kterou jsem dostala a já ji přijala... I tam jsem udělala velký pokrok, když se na sebe zpětně dívám, velký pokrok ve víru v sebe... protože vím, být to tak rok, půl roku zpátky, tak tu práci bych určitě nepřijala... neřekla bych ano, protože bych si nevěřila, bála bych se, že to nezvládnu, bála bych se lidí... a že zklamam... Teď jsem to přijala s nadšením a jdu do toho naplno... “

<p>dobou jsem malovala snad měsíc v kuse... prostě jsem to potřebovala... dostat to ze sebe ven... cítím v tom hroznou rovnováhu... díky tomu se deru dopředu... po čtyřletém vztahu... jsem konečně posbírala odvahu se z toho začarovaného kruhu vymanit... jsem na sebe pyšná, že jsem sebrala tu sílu a odpoutala se od něj... v tom minulém vztahu jsem cítila, že mě tam něco blokuje, neuměla jsem být sama sebou, nebyla jsem svá, cítila jsem, že nedělám to, co chci..."</p>	
3) Zdroje v hledání bezpečí/zdroje v dávání jiným	
1. příběh	2. příběh
<p>„... tak si mě paní učitelka vzala na hodinu... vždycky mi dodala takové energie, byla tak pozitivní... řekla: „Kačenko to zvládneš, ty jsi úžasná“... a pamatuji si, jak mi říká: „Nastav pěstičky a tady bouchej do zdi... nazlob se ... to ze sebe dostaneš...“ prostě ten stres, tu tíhu, ten strach, abych to ze sebe prostě dostala... a já jsem to zvládla... připadala jsem si jak v sedmém nebi... byla jsem na sebe pyšná... měla jsem dobrý pocit z toho, že já jim něco dávám a dávám do toho všechno, dávám tam sebe... a oni mě něco dávají... mamka to všechno táhla sama... když jsem se mamce prvně vzepřela... tak mi řekla: „tak jo, tak se sbal, sbal si věci, dej mi tady klíče a už se nevracej... Dostala jsem se do rodiny, která pro mě představovala ideál, rodiče se milovali a milovali svoje děti a byli k sobě otevření a tolerantní, dávali jim prostor... mě měli také moc rádi... možná to byl na jednu stranu útěk, ale vím, že to muselo být, prostě jsem to potřebovala... budu se snažit být spokojená, aby byla spokojená mamka... ulehčí jí, když uvidí, že jsem spokojená, ale myslím, že mamka nedokáže být spokojená... má toho v sobě moc negativního... nese si to z minulosti... je na sebe moc tvrdá... jí nebudu moci nikdy udělat spokojenou... jen se musím snažit, abych byla spokojená, aby byla spokojená i ona...</p> <p>ale je to těžké... budou pořád nějaký pře... fascinoval mě svým přístupem, svou otevřeností... on mě dokázal inspirovat, dovedl mě k tomu abych tvořila... najednou mi někdo řekl: „to je v tobě“... úplně jsem se tomu otevřela a od té doby maluju... je tam ta harmonie, souznění, vzájemné doplňování se a zároveň určitý prostor... bylo pro mě důležité, že jsem tady našla své místo, kde jsem mohla být užitečná a nápomocná... co jsem udělala, tak bylo vidět a to je asi to, co já potřebuji... to člověka úplně naplní, dělat něco co se líbí... to je asi cesta, kterou se potřebuji směřovat, dělat něco pro někoho, ale aby zároveň tam byla zpětná vazba... to ocenění... potřebuji aby si lidi cenili toho, co dělám..."</p>	<p>„...abych se v tom výběru cest... v tom vstupu do té cesty nebála tolik a vím, že mám za sebou obrovskou podporu... že tím udělám radost nejen sobě, ale i mým nejbližším okolo... chci jim něco nabídnout ze sebe... něco dát a pomáhat... abych měla pocit, že tady jsem pro ně... a že jsem užitečná... že můj život má smysl... potřebuji prostě hodně dávat, abych byla šťastná... a se sebou spokojená... je pro mě důležité, abychom se v tom vzájemně podporovali... abychom byli stále vedle sebe a věděli o sobě... vše musí být založeno na lásce, nejen v partnerství... v tom vidím to přijetí... přijetí toho člověka takový jaký je a nevyčítat mu to jaký je... abychom se neomezovali, byli individuality a zároveň byli spojeni... abychom se neutlačovali“</p>

2.2.1. Obraz negativní minulosti / otevření se budoucnosti

Z porovnání obou textů jasně vyplývá absence pozitivního v 1. příběhu, který je zaměřen především na minulost, na kterou je nahlíženo s odměřeným a negativním přístupem. V příběhu bylo zřejmé uzavření se do své minulosti a negativních vzpomínek, které měly převahu v celém příběhu.

„...stále to tam přebíjí, i když si to nechci připouštět... negativní, nehezke chvíle z dětství...“

Jako podstatnou jsme uznali nenávist k otci, jeho nepřijetí. Tento problém může často u dětí podpořit vznik sebepoškozování, depresí, úzkostí, nízkého sebevědomí, atd. Pakliže dítě pohrdá jedním z rodičů, může se stát takovým člověkem, jako je jeho rodič. Oproti tomu, chápání rodičů v jejich celistvosti umožňuje integrovat do sebe vlastnosti, k nimž chová „úctu“. Z toho vyplývá, že celkový respekt k rodičům je základem pro růst. (Hellinger, 2004, s. 86 – 87) Naopak, nenávist k němu vede ke stagnaci a blokům v rozvoji jedince.

„...akorát jsem ho nenáviděla a přála si pro něj nejhorší...“

Z vyprávění jsme interpretovali disfunkční chování rodičů, kteří se často svým chováním snižovali na úroveň dítěte. Častá sebelítost rodiče vede k parentifikaci. Rodiče jsou slabí a reagují jako děti, tím přenáší zodpovědnost na dítě. Tu však dítě nemůže pochopit, zpracovat, ani u/nést. Každé dítě se však snaží nevědomě tuto zodpovědnost převzít, aby rodiči pomohlo. Rodič by se měl vyvarovat takovému chování před dětmi, jež způsobuje nerovnováhu v rodině. Rodič by měl být ten silný, ten, kdo se má starat. (L. M. Hooper, 2007)

„... táta seděl na schodech a říkal, jak mě má rád, a já cítila, jak ho za to všechno nenávidím... a jak u toho brečel a mluvil hnusně o mamce a jak se sebelitoval a říkal, že by byla máma radši, kdyby chcipl a že si půjde hodit do garáže mašli a že ie ten kretén a chcínák a ie k ničemu...“

V konstelacích se často ukazuje, že se potom dítě v rodinném systému staví do role rodiče, tím pádem si nemůže vzít od rodičů to, co potřebuje a v rodině se projeví nerovnováha. Nerovnováha v dítěti vyvolá pocit ztráty bezpečí, což je dle A. H. Maslowa jedna z nejdůležitějších potřeb. (V. Horská, 2009, s. 44) Jakmile je této potřebě odepřeno naplnění, je blokován další růst dítěte.

V druhém příběhu se objevuje pohled na budoucnost. Už není tak viditelné zaobírání se minulostí, a pokud ano, je zde zmíněno její přijetí, jež způsobuje otevření se novým možnostem, novému pohledu na život. Přijetí minulosti vede ke kongruenci. Negativní vzpomínky se staly impulsem pro růst. Výčitky k rodičům jsou zde odbourány, vše je přijato

takové, jaké to je. Rodiče jsou, či začínají být, respektováni a na život je nahlíženo s lehkostí a radostí, není zatížen břemeny z minulosti. V příběhu se tak poprvé objevuje rozšíření vědomí, uchopení své minulosti, a tedy i svého života ve větší komplexitě, čímž zároveň dochází k procesu odbourávání bloků bránících v růstu. Předpokládáme, že s přijetím všech lidí a událostí, které se nám v životě odehrály, se zvyšuje integrita člověka. Stáváme se celistvějšími. Na život není nahlíženo černými brýlemi skrze svou minulost.

S přijetím rodičů člověk získává pocit, že někam patří. Pokud rodiče nepřijímáme, nedovolujeme si od nich něco dostávat. Přijetí rodičů je v podstatě přijetím života od rodičů, pokud jej odmítáme, necítíme kořeny, tápeme, hledáme naše místo a jaký je smysl našeho života. V našem životě se objeví zábrany přijímat od něho dary. Přijímat dar života znamená souhlasit s tím, jak to bylo. (Nišpanská, 2006, s. 70)

„...už tam prostě nemám takové to odmítnutí, nenávisť a vím, že to prostě vymizelo... přijala jsem to takové jaké to je... teď se snažím na oba rodiče pohlížet hezky... svoji minulost vnímám jinak... cítím, že jsem rodiče přijala do svého srdce, už tam mají své místo...“

2.2.2. Určování možností rodiči / otevření se možností podle vlastního uvážení

Nátlak a manipulace různých podob v tomto případě vytváří v jedinci blokaci jako následek. Došli jsme k poznání, že přílišné zatížení představami a tužbami rodičů vede k brzdění jedince, jenž je omezen normami, které jsou mu předkládány (vzorci chování, způsoby řešení situací). Jeho pole působení se tak minimalizuje na možnosti, do kterých je manipulován. Za představami rodičů, jež mohou být totožné s představami dítěte, se skrývá nevypovězený strach, jenž plyne z obav nesplnění daných představ dítětem. Předpokládáme, že dítě dokáže číst i tyto nevyřčené strachy a přijme je do sebe. To v něm způsobuje ztrátu víry v sebe sama.

Pro srozumitelnost uvedu příklad, který vyplývá z textu. Představou rodiče bylo, aby jejich dítě zpívalo na profesionální úrovni. Rodič dělal vše pro to, aby tato představa byla naplněna, ale zároveň se obával jejího nenaplnění. Tato obava rodiče způsobila, že na sebe dítě podvědomě převzalo strachy rodiče, což zapříčinilo jeho nízké sebevědomí a ztrátu odhodlání, strach ze zklamání rodičů. Přitom touha dítěte byla stejná jako touha rodiče. Chtění rodičů, vyvolalo opačnou reakci, stagnaci ve zpěvu, než si přáli a dítě se tak dostalo do začarovaného kruhu, ze kterého je složité vystoupit.

V dítěti se objevil zkreslený pohled na své sebepojetí, což zablokovalo jeho potenciál. Zavřelo se do představy, že není dost dobré. To bylo příčinou stálého nátlaku od rodičů, především matky, která manipulovala dítě k tomu, co má a nemá dělat, a když to tak ne/udělalo, o to víc tlačila a více podrážkala jeho sebevědomí. To v dítěti vyvolalo pocit, že když není dost dobré pro matku, tak není dobré pro nic. Naplňování představ rodičů a touha zavděčit se jim, jejich nařizování a manipulování, zavřelo v dítěti všechny jiné možnosti, které mu svět nabízel. Matka zde činí svou dceru zodpovědnou za své štěstí. Často v dítěti podporuje pocit slabosti pro snadnější manipulaci. V rodině chyběla otevřenost pro vyjádření dítěte, což mělo v budoucnu za následek neschopnost vyjádřit svůj názor, projevit se, vystupovat před lidmi.

Pokud je sebehodnota zatížena příliš mnoha „měl bys a musíš“, může to skončit rebelií nebo stažením se a útekem. (V. Satirová, 2005, s.148) Zde se řídící chování rodičů na dítěti projevovalo stažením se do sebe a následným útekem.

Vymanění se z manipulujícího vlivu matky, jež na dítě nezdravě působil, bylo zlomem pro otevření se novým možnostem. Odvaha vzepřít se a čelení nátlaku se zde ukázalo jako povzbudivé pro další růst.

„...když jsem se mamce prvně vzepřela a řekla jí, že na víkend nebudu ... tak mi řekla: „tak jo, tak se sbal, sbal si věci, dej mi tady klíče a už se nevracej“... cítila jsem v tom výčitku... Když ti nejsem dost dobrá, tak si jdi!“

Rázem se změnilo vnímání sebepojetí. Za velmi důležité pro osobní růst považujeme schopnost stát si za sebou. Je důležité vědět, kým jsme a neztrácet svoji důstojnost tím, že se podmaníme něčímu vlivu. Díky tomu jsme schopni uvědomovat si své kvality a jít si za svým se zdravým sebevědomím.

„...já konečně měla pocit, že jsem se od mamky osvobodila... že dělám něco sama za sebe, že za mě nerozhoduje někdo jiný... ulevilo se mi a cítila jsem se jistěji, silněji...“

V druhém příběhu je znatelný posun, který se projevuje větší otevřeností vůči okolí a vůči novým možnostem, které by dříve byly z důvodu nízké sebedůvěry odmítnuty. Je zde viditelná schopnost určit si hodnoty a formulovat své potřeby pro spokojený život. Zároveň se objevila schopnost na sebe nahlížet s nadhledem a reálně si odůvodnit, co je a co není vhodné z hlediska bilancování osobních potřeb. Uvědomění si svých kvalit a přijetí nedostatků umožňuje člověku na sebe nahlížet s větší sebeúctou a ve větší míře celistvosti.

Mnoho z nás popírá části sebe sama, a to z důvodu, že je považujeme za špatné. Neuvědomujeme si, že ve snaze skrýt to, co na sobě nepřijímáme, potlačujeme sami sebe. Poté musí člověk využít všechnu svoji energii k tomu, aby nic z těchto odmítaných částí nevyplavalo napovrch. Tím se ochuzujeme o spoustu energie a o možnost růstu. Neuvědomujeme si například, že potlačování hněvu může vyústit v negativní důsledky. Když se odevzdáme jediné představě, pro nás té ideální, potlačíme tak své ostatní části a cítíme se prázdní. Neuznáním některých svých částí se bráníme ve vývoji. Je důležité tyto negativní části přijmout a naučit se je transformovat, což nám pomůže najít nové zdroje energie pro růst. Každá část je schopná transformace a obsahuje růstovou energii. Hněv, arogance, destruktivita a manipulace mají potencionálně tvořivou sílu, ale nikoli v tomto vyjádření. (V. Satirová, 2005)

Sebedůvěru je nezbytné rozvíjet a pracovat na ni. Pakliže člověk nalezne cestu k uskutečnění se, změní se mu i vnímání sama sebe, a to nejčastěji v případě, že nalezne cestu, jak ze sebe dostat přebytečný tlak. Katarze, jež je viditelná už v prvním příběhu bez explicitního vyslovení, se ukázala jako důležitý zdroj pro růst. V druhém příběhu je již viditelné uvědomění si očistného významu objevení vlastních oblastí zájmů a činností. Jsou očistou a zároveň krokem k sebepoznání a seberozvoji, tedy i k pochopení sebe sama ve větší celistvosti, což vede k rozšíření perspektiv a poznání (přijetí) nových zdrojů pro růst.

„... to mi pomáhá skrze to se dívat do sebe a zároveň se otevřít... to jsou moje ventily... moje regenerace... něco se vyventiluje ven, co jsem v sobě měla a udělá to místo pro nové... je to taková očista...“

2.2.3. Zdroje v hledání bezpečí / zdroje v dávání jiným

V prvním příběhu jsme interpretovali touhu dítěte po ocenění, jež mu nebyla dopřána v rodině. Proto si své zdroje přijetí a ocenění hledalo jinde. Jeden z příkladů je postava učitelky. Ta dokázala podpořit, přijmout a dostat na povrch negativní emoce, což bylo dítěti doma odpíráno. Paní učitelce se podařilo přeměnit negativní energii dítěte na energii pozitivní. Dítě bylo přijato takové, jaké bylo, což u něho vedlo ke zvýšení své víry v sebe.

„... pamatuji si, jak mi říká: „Nastav pěstičky a tady bouchej do zdi... nazlob se ... to ze sebe dostaneš...“ prostě ten stres, tu tíhu, ten strach, abych to ze sebe prostě dostala... a já jsem to zvládla... připadala jsem si jak v sedmém nebi... byla jsem na

Změna v paradigmatu orientace z příkazů „musíš, měla bys“, na přístup „můžeš“, působila na dítě blahodárně. Získalo pocit bezpečí a otevřelo se možnostem, které mu dříve byly rodinou odpírány a které si v sobě samo odpíralo.

„... najednou mi někdo řekl: „to je v tobě“... úplně jsem se tomu otevřela a od té doby maluju ...“

Podstatné je, že dítě si našlo jiné zdroje k přijetí, když mu to nebylo dopřáno v rodině. Tím mu bylo dovoleno otevřít se novým možnostem a růstu. To, co nám chybí v rodině, si částečně můžeme vzít od jiných, podstatnou roli zde hraje často učitel. Pro zdravý růst je důležitá podpora a ocenění.

Z příběhu plyne urputná potřeba dítěte zavděčit se matce a najít u ní ocenění. Tím, že mu jej nebylo dopřáno, zavřelo se do své představy, že není dost dobré. Z této představy se mu podařilo vymanit díky přijetí a podpoře od okolí, jež bylo pro dítě více chápající v jeho potřebách. Manipulativní jednání, jež bylo na dítěti zakoušeno, dovedlo dospívající dítě k odchodu z domu. Matčino odvržení zanechalo na dítěti hluboké následky. Mimo jiné i to, že zvýšilo potřebu dítěte zavděčit se jí, získat její ocenění. Tato událost měla dva následky. Jak jsme se zmínili výše, odpoutání od manipulativního vlivu matky, jež umožnilo další růst dítěte, a za druhé, matčino odvržení dcery, jež mělo za následek potřebu získat svou matku zpět a zavděčit se jí.

„... tak jo, tak se sbal, sbal si věci, dej mi tady klíče a už se nevracej...“

Podstatné je, že si dcera uvědomila, že svou matku nikdy nemůže udělat spokojenou, přesto se stále cítí zodpovědná za její štěstí. Cítí nutnost naplnit její štěstí skrze štěstí své, ale už si uvědomuje, že nemůže dělat vše jen podle jejích představ.

„...mamka nedokáže být spokojená ... jí nebudu moci nikdy udělat spokojenou... jen se musím snažit, abych byla spokojená, aby byla spokojená ona...“

Dle Satirové mají děti většinou pocit, že ví, co udělá jejich rodiče šťastnějšími a často pracují na naplnění své představy. (V. Satirová, 2005)

Ve druhém příběhu se objevuje výrazná potřeba dávat, čímž naplňuje potřebu ocenění a uznání. Nalezením kompenzace, nové cesty pro uznání, není omezena jen na uznání od

matky. Otevřela se novému pohledu na život. Získala zdroje, které ji povzbudily do dalšího růstu. Tím, že dokáže naplňovat štěstím své okolí a cítí se důležitou, se objasnil smysl jejího života. Vědomí podpory, kterou za sebou má, jí pomáhá k chápání života v celistvosti a naplnění cílů.

3 Fenomenologická reflexe výtvarného díla

S výkladem výtvarného díla pracujeme pomocí metody Fenomenologické reflexe autentického výtvarného artefaktu. U této metody lze předpokládat její významný výzkumný, diagnostický a terapeutický potenciál.

Fenomenologická reflexe výtvarného projevu je založena na autentické introspektivní reflexi vědomých obsahů vznikajících při působení vlastního artefaktu v proudu měnící se přítomnosti. (Závora, Nišponská, 2007, s. 2)

Při reflexi artefaktu dochází k přímému prožitku autora s jevy či tématy jím interpretovanými. Dochází k vlastní konfrontaci autora se svým dílem. Autor díla proniká pomocí specificky formulovaných a otevřených otázek fenomenologicky orientovaného terapeuta do vlastního artefaktu reflexí emocí a kognitivních obsahů.

Dochází k narativní animaci – autor vypráví o tom, co cítí, co se s ním děje, jaké má myšlenky, co pozoruje. Struktura obrazu je shledána živou. Nazírání na obraz směřuje k re-integraci autorova vnitřního světa, a to ve směru od disfunkce k funkčnosti, od zápletky k rozřešení, tedy k růstu. (Závora, Nišponská, 2007)

Fenomenologicky pojatá reflexe výtvarného artefaktu se systemickým přesahem je nástrojem odhalování narativních obsahů výtvarného projevu, který dává svobodnou možnost bezpečného převyprávění příběhu, čerpajícího ze zkušenosti jeho autora a podporování jeho subjektivního nazírání. (Závora, Nišponská, 2007, s. 5)

3.1. Postup

1. Navození přímého prožívání artefaktu - Klient je naveden k fenomenologickému nazírání svého díla, což znamená, že je před artefakt postaven s instrukcí na své dílo po určitou dobu hledět, přičemž na sebe nechává působit živost díla se vším, co obsahuje jako celek.

2. Klient interpretuje pomocí terapeutem kladených nemanipulativních otázek své dílo. Vypráví svůj příběh a hledá jeho skryté téma.

3.2. Růst 1



3.2.1. Komentář k výtvarnému dílu Růst 1

Z autorčina popisu je zjevný klid a harmonie, ale zároveň je zde očividné oddělení dvou energií, které zde popsala. Svoji energii růstu znázornila v kruhu a energii vnějšího okolí do půlkruhu pod ní, jsou zde uvedeny jako dvě samostatné jednotky, což zabraňuje vzájemnému doplňování a náhledu na život. Je mezi nimi nerovnováha. Podstatné je, že si autorka uvědomuje nepřijímání energie z vnějšku, a že nepopírá její důležitost. Autorka zde stručně popsala, jak chápe osobní růst, a tím i nastínila, proč je v něm brzděna, s čímž pracujeme v další části naší práce.

„... obě ty energie jsou takové hřejivé, přející, dávají mi pocit klidu, prostě v nich cítím tu harmonii... ale teď, když se na ten obrázek zadívám, jakoby tam byly dvě samostatné jednotky. Dva světy, které jsou odděleny od sebe. Jsou si podobné a jsou si blízko, ale zároveň mezi nimi je nějaká hráz. Původně jsem si myslela, že je mezi nimi nějaká rovnováha, ale nemůže být, když ten jeden kruh je celý a druhý jen poloviční... můj původní záměr byl udělat dva propojené kruhy, jakoby sloučené v jeden, jako jednu buňku, ale nějak mě to vedlo takto. Asi si ty dva světy nějak v sobě podvědomě oddělují, ač cítím, že by měly být spolu... asi by se měly ovlivňovat, ale tady najednou vidím, že to přijímání si navzájem odpírají, nebo já jim to odpírám, ale myslím, že je důležité, že i tak to vypadá, tak harmonicky. Obě jsou také v pohybu, ale každá má své tempo... Energii růstu chápu jako takovou chuť do života, chuť zakoušet a poznávat nové věci, zároveň uvědomovat si souvislosti a čerpat z minulých zkušeností, cítím z toho takovou dravost, která mi bohužel dost často chybí. Dost často se spokojím s tím co je, i když bych si přála víc jen proto, že mám pocit, že na to nemám...“

3.3. Bloky 1



3.3.1. Komentář k výtvarnému dílu Bloky 1

Autorka zde ve svém díle popisuje své bloky růstu. Definuje je jako negativní energii, která je na obrázku znázorněna uvnitř ohraničené linie. Tato energie je, dle jejího názoru, důsledkem nakumulování negativních zkušeností z minulosti a má za následek vytvoření bloku v důležitých okamžicích života. Tato energie, jak autorka uvádí, je v jejím těle umístěna v oblasti břicha. Její fyzické projevy popisuje jako tlak, stažení celého žaludku až po hrdlo, což ovlivňuje fungování celého těla, které se jí stáhne dovnitř; má vliv i na její chování. Následkem toho si nevěří a staví před sebe zeď vůči okolí, což se projevuje odmítavým postojem ke všemu, co dělá, a stagnací. V další fázi rozhovoru začala autorka na obraz pohlížet jinak. Energii už neviděla jako negativní, ale pojmenovala ji jako tvůrčí potenciál, který v ní je, ale nedá mu možnost projevit se. Zde jsme si kladli otázku, proč se autorka bojí projevit, proč tu energii v sobě uzavírá a bojí se ji dát ze sebe ven. Velmi silně zde vyznívá strach z hodnocení a přesvědčení, že není dost dobrá, což se ukázalo jako důsledek získaných zkušeností v dětství a dospívání. Jako podstatná se zde ale ukázala expanzivita, kterou se autorka cítí ohrožena.

„...je to negativní energie, která ve mně je. Vlastně to, co na mě kdy působilo, to negativní, se skumuluje do takové energie... Cítím to tady v břichu, tam se to vše hromadí. A způsobuje to, to moje nízké sebevědomí,... že se neumím za sebe postavit a bojovat. Ovlivňuje to tu jistotu, v sebe sama... způsobí to, že se mi to tady celé stáhne, zúží se mi hrdlo a má to vliv na celé tělo, na člověka, na chování... Ne, nemám pocit, že by to byla zlá energie, jen se jí bojím dát na povrch... Je tam všechen potenciál, vše co mohu nabídnout, ale zároveň vím, že tam je pořád to, že si nevěřím. Nevěřím, že nejsem dost dobrá!... Mám strach z toho, že mě bude někdo hodnotit. Mám strach, že zklamam... nevím koho,... asi hlavně mamku, protože ta mě vždycky hodnotila a hodnotí... jakmile je vedle mě někdo dominantnější... tak se absolutně stáhnu a jsem neaktivní, víc se

3.4. Růst 2



3.4.1. Komentář k výtvarnému dílu – Růst 2

Autorka neznázornila růst, ale energii růstu, jak popisuje při svém výkladu. Ta je v kruhu, v němž se točí stále dokola. Energie není propojená s okolním světem, a proto ji chybí zdroje pro růst. Je zhuštěna do jednoho bodu, jemuž ve svém těle přisuzuje stejné místo jako pro bloky, a to v oblasti břicha. Bloky způsobují, že se energie zastaví a smrští. Autorka nepřipouští nějakou změnu pohybu své energie, či propojení s energií okolní. Popisuje, že by tak ztratila na síle a rozplynula by se. Je zde viditelný strach o vydání se vnějšku a ztráty své síly. Neuvažuje vůbec o tom, že propojením by její energie načerpala nové zdroje pro růst a zároveň by získala na lehkosti, nebyla by tak hutná, jak popisuje. Je to pro ni přijatelná cena, kterou platí za bezpečí.

„...Je to energie růstu... že tam jsou jakoby pomyslné hranice, ty barvy to znázorňují. Maličko se to prolíná, ale jen málo... cítím tu energii růstu tady v břiše, stejně jako ty bloky... Úplně ji zastaví, ztuhne jako kámen a smrští se do hrášku. Ty bloky ji utlačí... Je tam pohyb, ta energie se točí v kruhu a obzvlášť v tom centru je takový dost hutný, tam je toho moc v jednom místě. Tam vně je ten pohyb volnější... takhle je jí tam dobře. Kdyby se propojila, tak by jakoby zmizela, rozplynula by se. Nebyla by v ní taková síla...“

3.5. Bloky 2



3.5.1. Komentář k výtvarnému dílu – Bloky 2:

Z obrazu vyplynulo, že blokem, který se podílí na stagnaci růstu, je strach ze smrti, strach o své blízké. Ten je znázorněn šedou kruhovou plochou na černém pozadí. Celý obraz vzbuzuje stav úzkosti a strachu. Autorka není schopna pohlížet reálně na své obavy a díky nim se stahuje do stavů úzkosti. To ji úplně odděluje od všeho kolem. Obraz popsala jako stagnující, bez pohybu, čímž ji takovou činí i tento blok. Cítí se slabou a beznadějnou, z nemožnosti ovlivnit smrt cítí vztek. Podstatné je, že pro energii smrti určila ve svém těle stejné místo jako pro energii růstu, čímž dochází ke vzájemnému nahrazování či blokování růstu stáhnutím se do úzkosti. Z rozpravy o výtvarném díle vyplynulo, že prapůvod tohoto bloku se pravděpodobně vyjevil již v dětství a je spojen se smrtí blízké osoby. S touto informací jsme dále pracovali pomocí konstelace.

„...strach ze smrti... Často propadám úzkosti ze strachu o své bližní... Nebyla jsem schopná myslet reálně, nic dělat, už jsem viděla to nejhorší... Často se mi zdají i sny, ve kterých se něco někomu stane... cítím se hrozně slabá... a naštvaná, že s tím nemůžu nic udělat, že si to nezaslouží... Ne, není tu pohyb. Je to strnulé, jakoby vše zamrzlo... Tady v břiše, úplně mi kamení, stahuje se mi,

3.6. Růst 3



3.6.1. Komentář k výtvarnému dílu Růst 3:

V této 3. fázi došlo k velké změně. V porovnání s předchozími dvěma obrazy je zde viditelný rozdíl již na první pohled. Kruh, který se objevoval v obrazech předchozích, se zcela otevřel. Jak sama autorka říká, otevřel se světu. Najednou je zde vidět, že nic nebrání plynutí a pohyb není omezen, jen na neustálý tok v kruhu, který bránil čerpat sílu z okolí. Najednou je zde viditelná absorpce světa. Když nejsme otevřeni, tak se pro růst blokujeme a nemáme co přijímat. V interpretaci nesmíme opomenout velký význam „semínka“, jež autorka takto pojmenovala a jež se v obraze objevilo. To je považované za důkaz velké změny. Přítomnost semínka je typickým symbolem pro růst. Musí být zakořeněné, aby mělo z čeho čerpat své živiny.

Podle Junga, značí přítomnost semínka, které se objeví po nějaké výtvarné řadě, změnu k lepšímu. Zabýval se tím zkoumáním výtvarných artefaktů u psychiatrických pacientů. Semínko mohlo být žluté, zlaté, oranžové barvy, za podstatné považuje, aby mělo kořeny, díky nimž může čerpat živiny k růstu. (Nišpanská, 2010, osobní výpověď)

„...jsem najednou otevřená světu... ta energie jde ze mě ven... to znázorňuje jakési semínko, které se rozrůstá a roste a je zakořeněné a vlastně propojené těmi kořeny v tom celém podhoubí, v tom člověku v té energii... klíčí a roste jako rostlinka... z toho semínka čerpám tu sílu do toho rozvoje, do života a je tam zpětná vazba, jak já rostu, tak mohu dávat zase sílu, živiny ze sebe, z venku pro ten růst toho semínka té rostliny, je tam symbióza a vše v rovnováze... vše je tam v pohybu, vše tam plyne. Musí se to pohybovat, když tam je růst!...“

3.7. Bloky 3



3.7.1. Komentář k výtvarnému dílu Bloky 3:

I zde je oproti předešlé sérii obrazů bloků viditelná změna. Kruh se zde otevřel a celkový dojem z obrazu není tak skličující. Linie, které na obraze můžeme vidět, jsou chápány jako cesty životem, kterými autorka prošla. Otevřenost kruhu umožnila pohybu bloků, čímž se tělo „pročišťuje“, jak sama autorka zmiňuje. Bloky nechápe jako negativní, ale jako přínosné, mohou ji i chránit. Podstatnou změnou je, že své negativní zkušenosti přijímá a dokáže z nich čerpat pro další růst.

„... Ty linie, to jsou vlastně cesty mého osobního růstu, mého života. A to šedé v nich to jsou znázorněné určité bloky, brzdy, negativní okamžiky, které se my na té cestě udály, ale nepovažuji je už za tak špatné, protože stále plynou, a tím pohybem se to samo pročišťuje... Občas mi přijde, že mě vlastně dokážou chránit... Chrání mě ty zkušenosti... umím více předvídat a porozumět. Dokážu mít od věcí odstup a dělá mě to silnější. Problémové situace mě nerozhodí jako dříve...“

4 Systemické rodinné konstelace dle B. Hellingera (viz 3.2 t.č.)

4.1. Konstelace 1

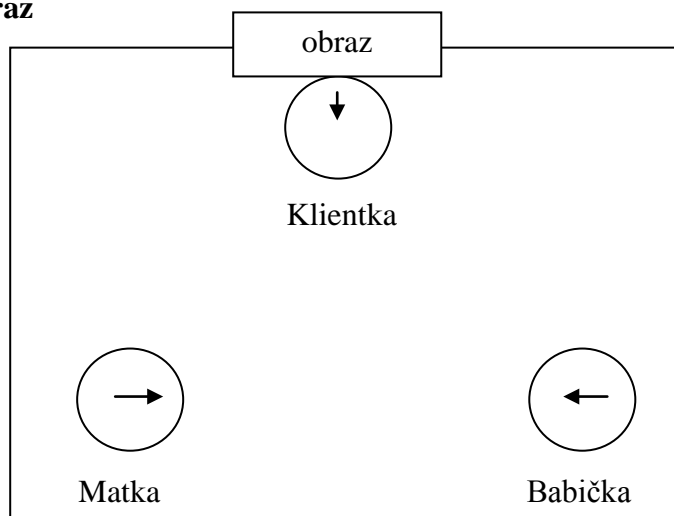
Role: Já = klientka, matka, babička, dědeček, partner.

Klíčová slova: strach z expanzivity druhých, manipulace, sebevražda, strach z vydání se a hodnocení

4.1.1. Vysvětlivky k obrázkům:

Tuto konstelaci jsme rozestavěli po fenomenologickém rozhovoru s výtvarným dílem s názvem Bloky 1, z něhož vzešel přehnaný strach z expanzivity okolí, což vedlo klientku k útlumu schopností, a tedy k brzdění osobního růstu. Jako klíčová se zde stala expanzivita babičky a maminky. Expanzivita měla na klientku podstatný vliv. Klientka je v konstelaci sama za sebe, ve své roli. Pro ostatní role si vybírá zástupce.

4.1.2. Obraz



V prvním obrazu stojí babička a matka naproti sobě. Toto postavení značí konfrontaci těchto dvou osob. Boj je mezi nimi viditelný i z jejich výrazu tváře a napjaté atmosféry mezi nimi.

Klientka se staví do velké vzdálenosti od nich, tak velké, jak místnost umožňuje. Dívá se jejich směrem. Sedá si pod obraz, jenž ji něčím fascinuje. Na obrazu jsou znázorněni milenci v objetí od Gustava Klimta. Přitahuje ji svojí čistotou, láskou, harmonií, souzněním a dokonalostí. V jeho blízkosti se cítí bezpečně a spokojeně. Má pocit, že je s ním spojena, cítí jím být chráněna.

Babička s matkou ji vůbec nevidí, nevnímají, jako by tam ani nebyla. Ony mají svůj boj a nic jiného je nezajímá. Matka pocítuje zlost k babičce, útočí na ni. Babička cítí napětí z její strany, ale nechápe to. Má pocit, že je jí něco vyčítáno.

M: „... *Ona tu vůbec není* (klientka). *Jsem nazlobená na ni!* (na babičku)... “

B: „... *Cítím napětí, ona* (matka) *mě úplně probodává, jako bych jí něco udělala... A o ní? O ní tady vůbec nevím...* “

Klientka pocítuje, že ví, o co mezi nimi jde. Je si tím jistá. Terapeutka na tento popud klade otázku:

T: „... *Co se mezi nimi stalo?*... “

J: „... *Když byla mamka malá...chtěl děda spáchat sebevraždu...* “

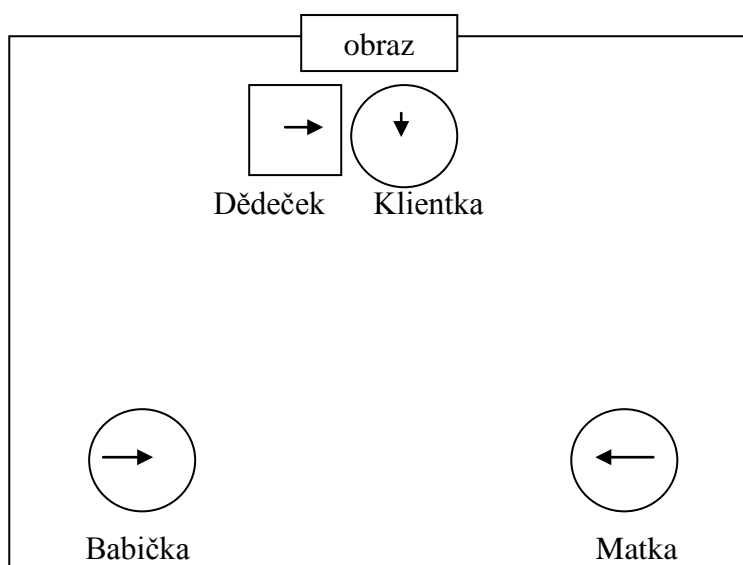
Dědeček chtěl spáchat sebevraždu a jeho dcera se mu v tom pokusila zabránit, což se jí podařilo. Prosila ho, aby to nedělal. To je největší trauma, které může dítě v dětství zažít. Ani strach o vlastní život není tak silný, jako strach o život rodiče. To má dalekosáhlé následky do budoucnosti. I přes všechny strach a zoufalství se v této situaci staví dítě do role silnějšího, do role zachránce svého rodiče. V tu chvíli se v rodinném systému staví do role rodiče, čímž v systému dochází k výrazné nerovnováze.

Výčitka vůči babičce se týkala viny, jež na ni byla matkou svalena.

M: „... *Mám chuť křičet! Chci na ni zařvat... Chtěla jsi zabít tatínka! Chtěla jsi ho zabít!...* “

Došlo zde k parentifikaci. V budoucnu to mělo za následek, že si matka vybrala „stejného“ životního partnera, jenž byl také slabošské povahy. Musela být v permanentním napětí a měla potřebu vše neustále kontrolovat. Stejně tak kontrolovala a řídila celý život klientce. Neustálým tlakem, který kladla na svou dceru, v ní vyvolala pocity slabošství a nízkého sebevědomí, jež byly brzdou pro růst. Matka se zde ztotožnila s babičkou, která byla také dominantní vůdčí povahy a svou manipulací a tlakem v podstatě dovedla svého muže (dědečka) až k sebevraždě. Potřeba matky vše řídit a manipulovat, byla ovlivněna touhou mít vše dokonalé a fungující. Zároveň měla strach, že tomu tak nebude, což ji dovedlo k takovému chování.

4.1.3. Obraz



V druhém obraze klientka staví zástupce do role dědečka. Staví ho do své blízkosti vedle sebe. Babička s matkou jsou stále stejně vzdálené. Vůbec je nevnímají. Klientka stále míří svým pohledem k nim, děda hledí na ni.

V systému je viditelná nerovnováha. Matka s babičkou zde stojí stále jako sokyně. Blízkost a propojení vnučky s dědečkem značí vztah bližší, než jaký by měl být. Přirovnáváme to zde spíše vztahu sourozeneckému.

V tomto obrazu se ukázala vnitřní závislost ve vztahu vnučky k dědečkovi, což nám vysvětlilo její chování, které se projevovalo nízkou sebeúctou a odtahováním se od okolí, vůči kterému nedokázala projevit svůj potenciál. Stažením se do sebe se klientka bránila hodnocení okolí. Hodnocení okolí v ní vzbuzovalo strach z odsouzení a ztráty sebe sama.

Z tohoto vztahu jsme interpretovali, že klientka nevědomě převzala pocity dědečka, aby mu tím ulehčila. Ten se cítil být pod nadvládou babičky, již se vydal celou svou bytostí. Z této nadvlády se pokusil vymanit spácháním sebevraždy, čímž ztratil svoji sebeúctu. Chtěl ukázat, že si o svém životě může rozhodovat sám. Stejně jako vnučka, které její uzavřenost, nevydání se okolí a jeho hodnocení, dává pocit, že si o svém konání rozhoduje sama. Vlivem okolí se cítí být manipulována.

Poté se však na sebe zlobí, že nedokáže tomuto vlivu čelit jinak. Stejně jako dědeček, jenž vůči sobě pocituje hněv, z důvodu, že nedokázal vlivu babičky čelit jinak - že se ukázal jako slaboch.

Tento hlubší náhled ukázal klientce novou skutečnost, jež pro ni byla dříve zakrytá. Důležité je, aby si uvědomila, že za pocity, které ji sužují a brzdí v rozvíjení jejího potenciálu, není zodpovědná ona, ale že to jsou pocity převzaté od jejího dědečka. Je třeba mu jeho pocity ponechat.

Léčivé věty nám pomohly vnést do systému rovnováhu.

Věty směřované vnučkou k dědečkovi mu pomáhají najít sebeúctu:

J: „... *Já vím, že tebe nikdo neodmítá, že tebe život neodmítá, život tě přijímá, i když jsi chtěl nežít, život tě přijímá a miluje...*“

J: „... *Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít...*“

J: „... *Život tě přijímá a miluje, i když nechceš žít...*“

Věty, jež nám pomáhají oddělit převzaté pocity:

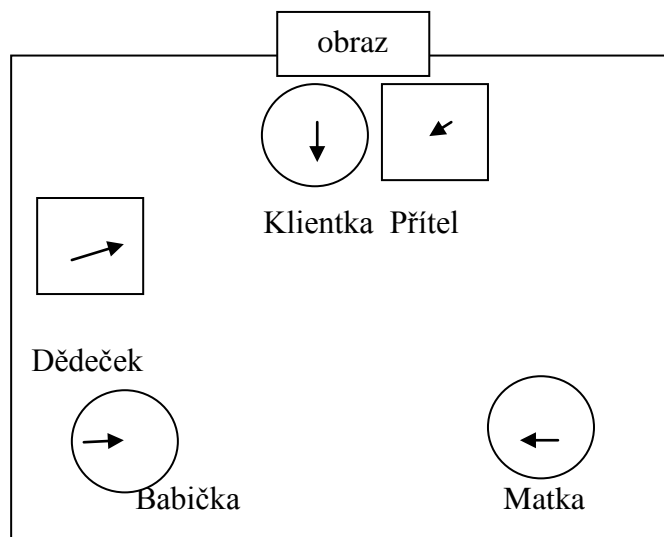
D: „... *A ty se bojíš, že přijdeš o všechno a to je můj pocit a nechej mi ho...*“

D: „... *Nechej mi ho! Nechej...*“

J: „... *Já mám pocit v břiše, dědečku, že když to udělám, přijdu o všechno... stejně jako ty...*“

J: „... *A to je tvůj pocit, už to chápu...*“

4.1.4. Obraz



V průběhu druhého obrazu terapeut vyzval klientku, aby postavila do systému svého partnera. Zástupce jeho role je postaven po jejím boku, tak, jak tomu má v systému a partnerství být. Říká ji ubezpečující a přijímající věty. Je jí zde oporou.

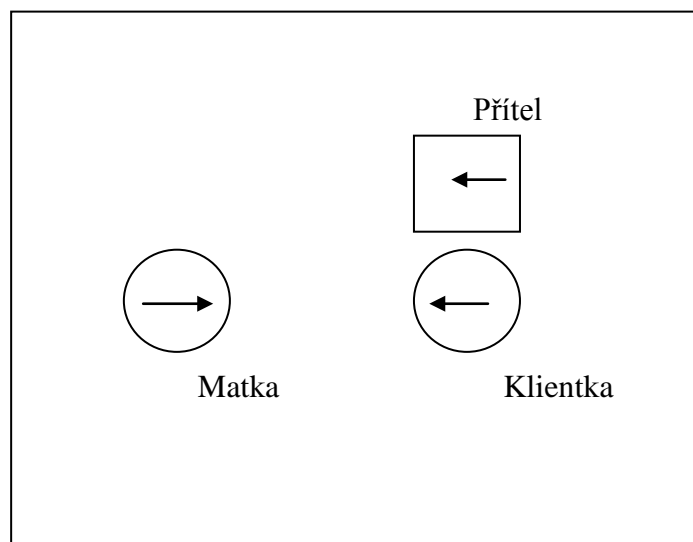
P: „... *Jsem tady s tebou...*“

P: „...*Jsi v bezpečí... jsi milována...*“

P: „...*Jsi milována, všechno je dobré...*“

Léčivé věty a pohyb, který se uskutečnil vstoupením partnera do systému, měly kladný dopad na vztah vnučky a dědy. Na konci stál dědeček vzpřímeně a byl vůči vnučce v pozici dospělého. Zvětšil se mezi nimi rozestup. Cítí se spokojeně. Vnučka se cítila uvolněněji, jakoby z ní spadlo velké břemeno.

4.1.5. Obraz



V tomto obraze řešíme vztah matky a dcery. Role babičky a dědečka zde byla již nad rámec, proto jsme je nechali z konstelace vystoupit. V jediné konstelaci nejde pojmout a ošetřit tolik obrazů najednou.

V tomto obraze si klientka po boku partnera sedá naproti své matce. V jeho blízkosti se cítí silněji a bezpečněji. Terapeut vkládá klientce do úst léčivé věty, které ona směřuje ke své matce. Vyznává jí úctu, klaní se jí. Matka je přijata bez jakýchkoliv nároků. Dcera ctí dar života, který jí byl matkou dán.

K: „*Já jsem tady i ty jsi tam.*“

K: „*Děkuji za vše.*“

K: „*Za život.*“

K: „*Dala jsi mi dost.*“

K: „*Nemusíš mi dávat víc, než můžeš.*“

K: „*Vždy jsem čekala víc, ale teď vidím, mami, že to, co jsi mi dala, bylo akorát.*“

K: „*A cením si toho*“

Člověk často není schopný poděkovat svým rodičům za život, neuvědomuje si hodnotu svého života, a to ani souvislosti, jak k němu přišel - že ho získal prostřednictvím rodičů. Tím popírá svoje kořeny a často tápe v hledání svého smyslu a místa v životě. Odpírá si přijmout další dary života. Přijmout dar života znamená souhlasit s tím, jak to bylo. (Nišponská, 2006)

Dochází k velkému návalu emocí. Po vyplavení se dostaví velká úleva; mezi matkou a dcerou nastává znatelný klid a mír.

Tento obraz si ponecháváme a vystupujeme z konstelace. Necháváme ji v sobě působit.

4.1.6. Závěr:

V konstelaci došlo k pohybu a změně vnitřních postojů, což klientce otevřelo nový náhled na skutečnost. Od počátečního rozestavění, ve kterém byla klientka ve vzdáleném vztahu se svojí matkou, ke konečnému, kdy stojí v blízkosti, došlo k přijetí a prožití celého procesu systému (viz kapitola osobní růst). V něm se objevilo mnoho skutečností, které byly klientce dříve vzdálené. Za pomoci léčivých vět se do systému navrací rovnováha a snižuje se napětí mezi jednotlivými členy. Zvyšuje se vzájemný respekt a láska. Matka s dcerou se k sobě přiblíží a závislý vztah dědečka a vnučky se mění ve vztah zdraví neovlivňující. Zkušenost systemických konstelací potvrzuje význam přijetí rodiče takového, jaký byl (je). Slovy

Satirové, přijetím se otevřela možnost růstu. Je třeba si uvědomit, že naši rodiče dělali vše, co bylo v jejich silách. (Satirová, 2005) Pokud se dítěti podaří vzdát se nároků a přijme, že rodič je takový a může takovým zůstat, vnese tento postoj do vztahu rodiče a dítěte častokrát pozitivní změnu. Vzdáním se nároků vůči rodiči člověk psychologicky dozrává. Důležitý se stal náhled na vztah mezi klientkou a dědečkem. Zde došlo k převzetí pocitů dítětem, kterému tyto pocity nepatřily. To je v rodinných systémech častou skutečností. Náhled umožnil klientce uvědomění si tohoto propojení.

4.2. Konstelace

Role: Já = klientka, matka, partner, dítě

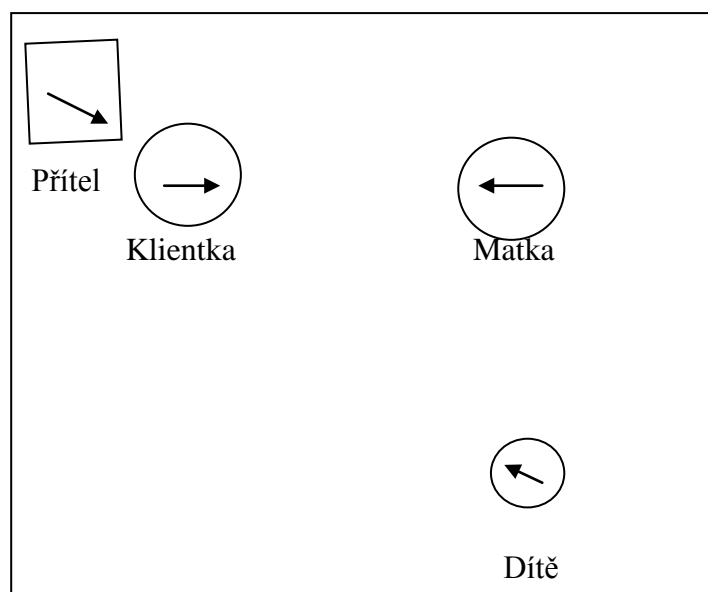
Klíčová slova: touha po dítěti, strach z odvržení matkou, opora partnera

Vysvětlivky k obrázkům:

Tato konstelace vznikla neplánovaně na základě rozhoru k sérii obrázků, které klientka přinesla na jedno ze setkání. Z nich interpretovala touhu po mateřství a zároveň strach, že dítě mít nemůže, že nebude moci otěhotnět.

Úkolem terapeuta bylo zjistit, čím je tento strach způsoben. Co brzdí k naplnění touhy po dítěti. Nejprve klientka na otázky kladené terapeutem odpovídala oklikou a hledala si různé důvody, které ji přišly vhodné. Věty typu: mamka by s tím nesouhlasila, jsou velmi nosné pro rozestavění konstelace.

4.2.1. Obraz



Úkolem klientky bylo rozestavět vztah mezi ní, matkou, partnerem a potencionálním dítětem. Klientka se staví do opozice k matce, dítě staví daleko vedle matky. Partnera staví za sebe, nevidí na něj, ani v něm necítí v tu chvíli oporu. Zajímá ji vztah s matkou. Je cítit napětí. Napětí z představy důsledků toho, že by šla klientka k dítěti. Má pocit, jako by si měla vybrat mezi matkou a dítětem. Nevidí žádnou jinou možnost, a to v ní vyvolává úzkost.

Z konstelace vzešla přehnaná starost matky o svou dceru. Bojí se, aby její život nedopadl tak, jako ten její. Bojí se, aby dcera neopakovala stejné chyby jako ona a neskončila tak ve stejně destruktivním vztahu. Z tohoto důvodu klade na dceru manipulativní nároky.

Dcera tak v těhotenství vidí zeď mezi ní a matkou. Má pocit, že její vztah je podmíněn tím, že musí poslouchat matčiny nároky, jakoby si vyžadovala svolení k tomu, aby mohla otěhotnět. To vidí ale jako nereálné.

Na otázku „*Co by se stalo, kdybys otěhotněla?*“ odpovídá:

„... Bojím se, že by mě máma už nechtěla vidět... že mě vydědí, že mě odvrhne... to bych se doma nemohla ani ukázat“

Po vyslovení těchto vět dcera propukla v obrovský pláč. Pro dceru znamenala představa dítěte ztrátu matky. Tím si v sobě nevědomě vybudovala blok vůči této možnosti. Strach z odvrhnutí v dceři zakotvil následkem odmítnutí, které již jednou prodělala při odchodu z domu (viz 1. příběh). Tato zkušenost se jí zapsala do podvědomí a tím si vytvořila vzorec, že dalším nevyhověním matce by o ni znovu přišla. Dcera má v sobě utkvělou jedinou představu, nevidí žádné jiné možnosti.

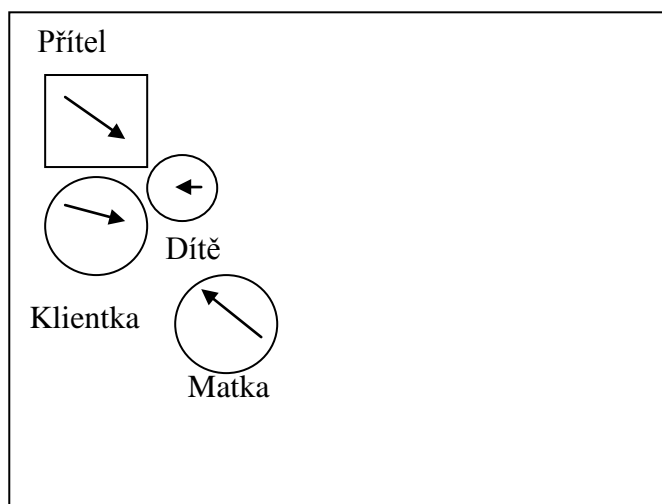
Terapeutka vede klientku k tomu, aby vyslovovala léčivé věty:

Já: „... Ty jsi tam a já jsem tady... Nedělej si prosím o mě žádné starosti... Respektuji tvůj život... A já mám svůj život... Už jsem velká mami... Podívej mám dobrého partnera... Tvé starosti se týkají tebe a tvého života... Nech si je... se mnou nesouvisí...“

Tyto věty uvolnily napětí mezi matkou a dcerou. Dcera už nevidí svoji matku tak nepřející, cítí od ní přijetí a lásku. Matka netušila, že by v dceři mohla vzbuzovat takovýto pocit, nebyla si vědoma síly svého vlivu. Chtěla pro dceru to nejlepší, a tím je i dítě. Vyslovením léčivých a přijímajících vět plných úcty došlo k uvolnění celkové atmosféry. Náhled na tento obraz

otevřel dceři novou nezkreslenou skutečnost, kterou si dříve odpírala vzhledem ke svému omezenému vnímání, jež jí blokovalo cestu pro růst, pro přijetí vytouženého dítěte do sebe. Odkrytí nových možností rázem dovolilo nové vnímání situace, jež umožnilo v systému spontánní pohyb, který vedl k rovnováze.

4.2.2. Obraz



V závěrečném obrazu se mění pozice partnera, který se postavil po boku své partnerky. V minulém obrazu se cítil zbytečný, nyní si našel své místo. Potencionální dítě, které se v předchozím obrazu cítilo odvržené, protože se matka bránila jeho početí, se přiblížilo k matce. Předtím cítilo, že jej matka nechce, že je pro ni důležitější vlastní matka než ono. Nyní mu v početí nic nebrání, necítí odvržení. Dcera s matkou jsou usmířené.

4.2.3. Závěr

Tato konstelace nám znovu ukázala, jak dalekosáhlé následky může mít nepřiměřený vliv matky na dítě. Matka, která má pocit, že je tvůrcem štěstí svého dítěte, a dle toho mu řídí život, si neuvědomuje, že mu před životem zavírá dveře. Výhodou konstelací je, že odkrývají to, co si často neuvědomujeme, nebo to, co cítíme někde v podvědomí. Konstelace umožňují vidět to, co je v systému špatně a zároveň nám ukáží nové perspektivy a možnost řešení. Konstelace nemohou vyřešit všechny naše problémy, ale mohou nás správně nasměrovat a ukázat na skryté skutečnosti v systému, jak je zde viditelné. Pro růst je třeba nepopírat svou identitu, která v sobě skrývá i touhy a pocity, které jsou odlišné od tužeb našich rodičů, jež nás mnohdy činí zodpovědnými za jejich štěstí a my se mnohdy cítíme závislí na jejich ocenění. Tento nedospělý závislý vztah nám však nedovoluje otevřít se růstu a nedovoluje nám čerpat ze zdrojů.

4.3. Konstelace

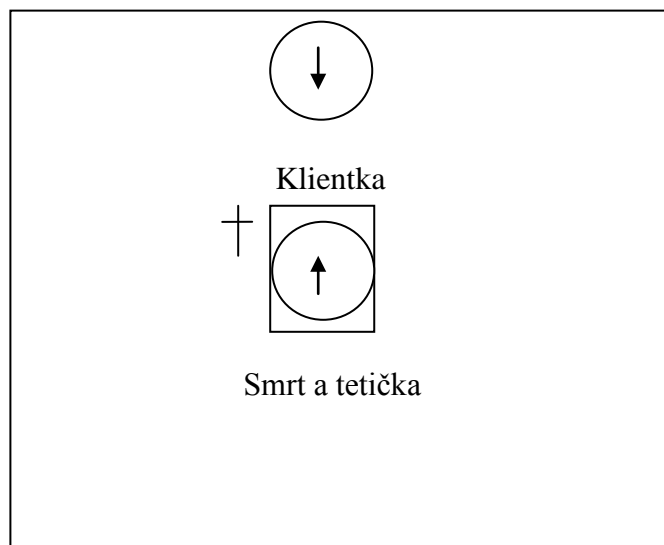
Role: Já = klientka, holčička = já v 6 letech, dívka = já v 15 letech, teta, smrt

Klíčová slova: strach ze smrti, záliba ve smrti, touha po smrti

Vysvětlivky k obrázkům:

Tuto konstelaci jsme opět sestavili tak, jak bylo v plánu v návaznosti na fenomenologický rozhovor s výtvarným dílem Bloky 2. V této konstelaci se zabýváme tématem, jež vyšlo na povrch z interpretace díla, ve kterém se klientka zmiňuje o nepřiměřeném strachu ze smrti, jež ji mnohdy paralyzuje od okolí a veškerých činností. Pomocí rozhovoru jsme se dopracovali k prapůvodu tohoto bloku, jímž byla smrt blízké osoby v dětství. Tato informace se pro nás stala základem rozestavění systému.

4.3.1. Obraz



V konstelaci je smrt, kterou znázorňuje mnou namalovaný obraz, postavena do středu místnosti, jako by v tu chvíli byla středem světa. Zástupkyni tetičky staví terapeut na místo smrti, ta si lehá a klientka se v tu chvíli staví naproti ní.

Klientka pociťuje obrovský vztek a nenávist ke smrti, k tomu, že teta už nežije a že to nemohla ovlivnit. Chápe smrt jako nespravedlivou. Nerozumí tomu, proč si musela vybrat zrovna ji. Byla přece hodná a nezasloužila si to. Umírat mají jen zlí lidé.

Já: „Proč nezemřel někdo zlý? Někdo kdo si tu smrt zasloužil...“

T: „Kdo to byl?“

Já: „Otec...“

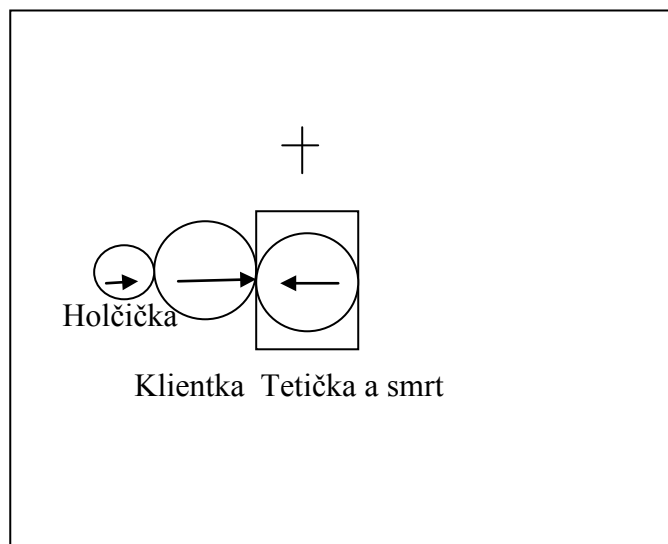
T: „Takže, proč raději nezemřel otec?“

J: „Ano...“

Zde se opět objevila nenávist k otci, kterou v dětství silně pociťovala. Touto nenávistí se odpojila od svých kořenů, nepřijímala život, který ji byl rodiči dán. To způsobilo pocity méněcennosti, krom mnoha dalších vlivů, a pocity prázdnoty. Tímto se však v této konstelaci už zabývat nebudeme, jelikož jsme toto nepřijetí řešili s terapeutem konstelacemi mimo rámec bakalářské práce.

Důležitým se zde pro nás stává vztah klientky ke smrti a tetě. Podstatným vodítkem pro terapeuta se stala informace, že klientka jako malé dítě nebyla na pohřbu. V tu chvíli stavíme zástupce do role holčičky. Ta si dřepala ke klientce, sápla se po ní a cítila se ublíženě za to, že nemohla být na pohřbu tety, cítila pocity zrady, že odešla a že jí to pořádně nevysvětlili. Klientka stále směřuje svůj pohledem k tetě, která se také cítí ublíženě; malou dívku téměř nevnímá.

4.3.2. Obraz



Terapeut se klientky ptá, zda pociťuje nějaké nutkání ve změně pohybu. Klientku to táhne k tetě, ke smrti. Holčička ji následuje. Klientka pociťuje touhu si lehnout. Obě si lehají k tetě.

V konstelaci znamená lehnout si, být mrtvý. Klientka si tím v tomto případě musela projít. Všechny se tak cítily příjemně. Klientka plakala, ale ulevilo se jí. Několik minut takto spočinuly, dívka ležela u ní. Všechny k sobě mají velmi vřelý vztah. Terapeut se ptá, zda si klientka v té době, kdy teta zemřela, říkala, že chce zemřít, zemřít místo ní. Na to klientka odpovídá, že nikoli, což je pro nás pozitivní zpráva.

Po chvíli se klientka spolu s holčičkou posadila. Klientka si před tetu klekla. Říkala tetě léčivé věty.

..

K: „*Ctím tvou památku.*“

K: „*Jsi mrtvá a já jsem živá.*“ (pláče)

K: „*Ted', vidím, že jsi mrtvá.*“

K: „*A vím, že já jsem živá.*“

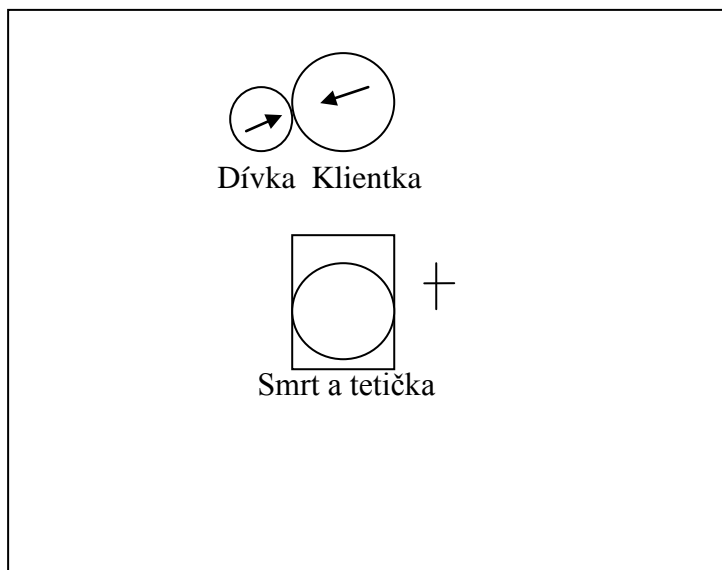
K: „*Respektuji svůj život.*“

K: „*Respektuji tvoji smrt.*“

K: „*Smrt není za trest*“

K: „*Ty jsi mrtvá a já jsem živá. Ty jsi tam a já jsem tady.*“

4.3.3. Obraz



Léčivé věty vyvolaly v systému změnu v pohybu. Klientka cítila uspokojení z toho, že se mohla s tetou rozloučit. Oddělila se od ní a byla schopná vstát. I teta se cítila spokojeně. Měla radost, že se neteř mohla postavit na vlastní nohy a odpoutala se od ní, chtěla, aby žila. To však vyvolávalo rozporuplné pocity u malé holčičky, jež stále smrt tety nepřijala. Sápala se klientce po nohách, cítila se zmateně, rozčíleně a dožadovala se vysvětlení k tetině smrti. Klientka jí říkala vysvětlující věty, jež ji uklidnily. Po těchto větách holčička vyrostla a ocitla se ve věku okolo 15 let.

„Tetička zemřela, byla hrozně nemocná.

Musela odejít!

Smrt není za trest.

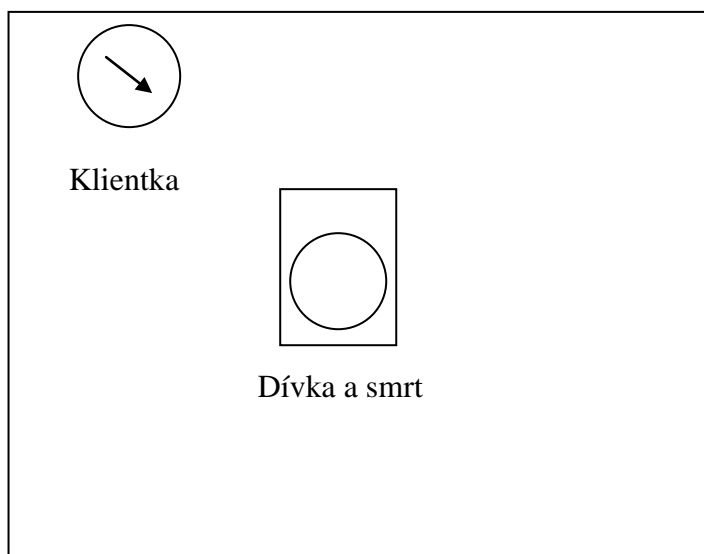
Neboj se o ni.

Smrt je vždycky dobrá, ona ví, kdy má přijít.

Ale tebe tady nechá žít dlouho a vůbec se nemusíš bát. My jsme tady živí.“

Tím, že rodiče nedovolí svému dítěti jít na pohřeb, že mu nedovolí se s blízkým rozloučit, mu způsobí velký blok. Neuvědomují si, že účel chránit zde může vyvolat tyto následky. Následky, díky nimž se dítě stále pod/vědomě vrací zpět do minulosti a zabývá se smrtí, jež nemá vyřešenou. Pohřeb je rituál, jež byl vytvořen „primitivními“ kulturami. Tento rituál rozloučení má katarzní účinky a terapeutický aspekt. Pakliže trpící nemá možnost prožít symbolické rozloučení, probudí se v něm úzkost.

4.3.4. Obraz



Holčička zde stojí již jako patnáctiletá dívka v období puberty. Tetička v této fázi z konstelace vystupuje, její přítomnost již není pro další práci nutná. Vztah mezi ní a klientkou byl ošetřen. Zásadním se zde pro nás stává vztah dívky se smrtí. Ta si sedá přímo na obraz (na smrt). Je jí zahlcená a fascinovaná, což je pro toto období typické. Chování dívky se ukázalo být přehnané. Klientka po celou dobu stojí v povzdálí a vše sleduje.

Dívka je smrtí doslova přitahována. Díky smrti, kterou v dětství zažila a neměla ji v sobě vyřešenou, se v období puberty vrací do její blízkosti. Doslova se do ní ponořila a utápěla se v ní víc, než bylo přirozené. Dívka si v blízkosti smrti doslova libovala. Měla pocit, že by chtěla jít přímo za ní, což je nebezpečné.

Klientka se v tu chvíli vrací do okamžiku, kdy obraz smrti malovala, i přes úzkost, kterou u toho pociťovala, zaznamenala moment, při němž ji na mysli vytanula myšlenka, že se jí obraz vlastně líbí.

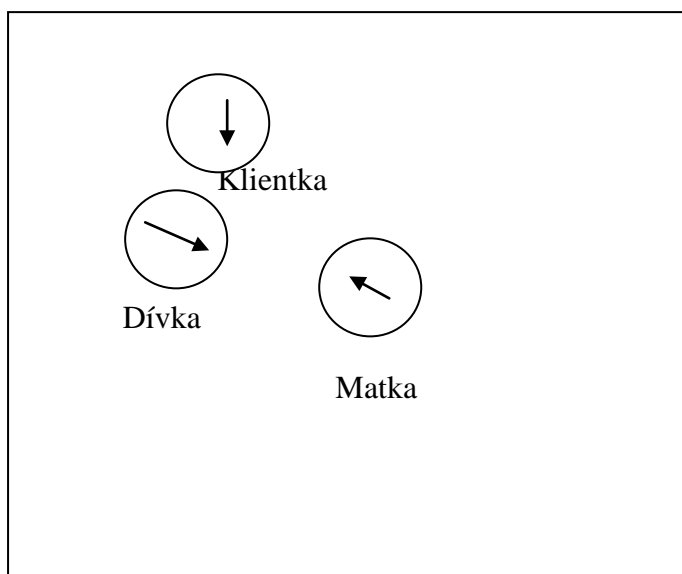
Zde se pravděpodobně dotkla svého pocitu z minulosti, ze své puberty. Klientka má stále v sobě podvědomě zapsanou představu té pubertální dívky, má v sobě to dítě, které je třeba nechat vyrůst k tomu, aby ji nestahovalo do pocitů úzkosti, stejně tak, jako jsme to ošetřili u holčičky.

Klientka vyslovuje směrem k dívce věty, jež jí mají pomoci k vysvobození ze vztahu ke smrti, mají pomoci dívce v růstu.

K: „*I když mám požitek ze smrti, mám se ráda a přijímám se.*“

To v dívce vyvolá velké rozrušení. Rychle vstává z obrazu, stále přešlapuje a chodí nervózně sem a tam. Věty v ní vzbudily rozčilení a útočí slovy na klientu. Nedokáže pochopit, co to říká, proč se omlouvá za něco, co jí naplňuje a dává sílu? Cítí se z toho velmi zle. Po několika opakováních se však dívka uleví a cítí se vysvobozena, stojí před klientkou ve věku sedmnácti let. Po chvíli ji přepadne úzkost a obrovský strach. Z průběhu konstelace vyplynulo, že úzkost pramenila ze strachu o ztrátu matky, k čemuž v tomto období klientky došlo. Strach se v okamžiku proměnil v nenávist a výčitky.

4.3.5. Obraz



Terapeut do tohoto obrazu přizval matku. Ta se staví k blízkosti klientky naproti dívce. Mezi matkou a dívkou je napětí. Dívka se k ní staví vyčítavě a opovržlivě. Klientka dívku uklidňuje pohledem do budoucnosti, jež ji čeká. Vysvětluje jí, že svoji matku přijala takovou, jaká je a teprve to ji posílilo a postavilo na vlastní nohy. Toto uvědomění si pročistilo v dívce emoce. Nastává usmíření s matkou. Dívka se najednou cítí stejně velká jako klientka, vyrostla. Bylo důležité slyšet, že nakonec svoji matku přijala. Zde je viditelná celistvost v přijetí naší minulosti, naší rodiny. Pokud by klientka nezmínila přijetí své matky, nebyla by v systému nalezena rovnováha a dívka by to pravděpodobně bránilo dorůst. V závěru konstelace se klientka navrátila do počátečního postavení naproti smrti. Pomocí léčivých vět klientka přijímá koloběh smrti a života, vzdává jim úctu a zároveň mění pohled na smrt vstupem do života.

4.3.6. Závěr

Tato konstelace zobrazuje vývoj klientky v několika obdobích, které si s sebou nesly určité bloky, jejichž původ pramenil z jedné životní události. Byl zde blok týkající se smrti a vztahu k ní, jenž měl kořeny v úmrtí tety, a který se s klientkou táhl až do její dospělosti. V konstelaci jsme se vraceli k obrazům života, jež byly třeba ošetřit. Je důležité si uvědomit, jak podstatné je rozloučení se svými blízkými, nejen pro dospělé, ale i pro děti. Smrt se zde jevila jako blok a místo pro útěk. Zavřením se do smrti, do úzkosti si klientka vytvořila svůj vlastní smyšlený svět. Tím, že klientka přijala smrt se všemi důsledky, se přestala bát sama sebe ve svých patnácti letech. V té době ke smrti vzhlížela a ve své podstatě si ji přála. Viděla v ní východisko, bezpečí, jistotu. Cítila, že si v tomto může rozhodovat sama a není zde nikým manipulována (viz příběh). Zde také nacházíme pojítko k pocitům dědečka, jenž se spácháním sebevraždy chtěl vymanit okolnímu nátlaku (viz 1. konstelace). Klientka zde pod záminkou vymanění se vlivu a najít si prostor pro možnost rozhodnout se sama lpěla na smrti a o sebevraždě též uvažovala. V budoucnu se strach ze sebe sama stal pro klientku obrovským blokem růstu. Po přijetí se otevřela. Jakékoliv připomenutí smrti ji však navrátilo do jejích patnácti let, což ji připomnělo pocity beznaděje.

V té době neviděla žádnou jinou možnost pro vysvobození se z nátlaku okolí. Ve smrti se cítila sama sebou, tuto cestu si sama zvolila; neuvědomovala si však, že i k tomuto postoji ji dohnalo okolí. Z tohoto důvodu pro ni v dospělosti návrat zpět znamenal ztrátu sebeúcty a odtažení se od reality. Odstranění bloku smrti jakožto nástroje útěku a křivdy ze strany rodičů, umožnilo klientce její přijetí a rozšíření evidence. Energii, kterou klientka doteď vynakládala na ochranu svého světa, vztahu mezi ní a smrtí, může nyní transformovat na zdroj energie pro růst. Klientka je připravena na svém růstu pracovat.

IV. Závěr

Bakalářská práce si kladla za cíl zjistit, jak člověk (pedagog volného času) vnímá vlastní životní cestu, jak ji hodnotí a přijímá, v čem vidí pokrok a stagnaci, úspěch a neúspěch, štěstí a neštěstí, a bilanci životních ztrát a zisků. K tomu nám pomohla aplikace narativního přístupu a metod s ním spjatými. Prostředkem k naplnění cílů nám byly fenomenologické rozhovory, fenomenologická reflexe výtvarného díla a systemické konstelace. Aplikace cyklu, který zahrnoval terapie pomocí výše uvedených metod, měl na klientku blahodárný účinek. Náhled na její minulost spolu s kořeny s ní spjatými a její přijetí, rozšíření evidence a vnímání sebe sama v celistvosti, se projevilo v mnoha bodech (přijetí smrti, přijetí rodičů, otevření se budoucnosti, poklonění se matce,...). Přijetí vlastní minulosti považujeme za jeden z největších úspěchů celého procesu. Klientka objevila mocný zdroj pro svůj růst (viz fenomenologický rozhovor).

Celkového vyhodnocení ukazuje na změny, které se vyznačují přijetím minulosti (verbalizováno v aplikační části), čímž se klientka otevírá budoucnosti. Je zde znatelný posun otevřenosti vůči okolí a spokojenosti sama se sebou, zvýšení sebeúcty, což je dle Satirové počátek pro kongruenci a nalezení celistvosti.

Své bloky nyní vnímá jako výzvy pro další práci na sobě. Dokáže reflektovat svůj rozvoj a diagnostikovat problém, jenž je nutný vyřešit. Narativní přístup usnadnil přijetí domnělých křivd a problémů, ozřejmil je a nastavil jim zrcadlo. Vzory, přenášené rodiči (i prarodiči), se postupně nefigurují do nových, nově zažitých způsobů řešení problému a nahlížení na sebe sama.

Vzhledem k tomu, že autorka aplikovala celý proces na sebe, prožila ho, dokáže ho zároveň čtenáři snadněji zprostředkovat a ozřejmit. Užívá k tomu civilního jazyka. Mluvení v er-formě napomáhá udržení odstupu. Pouze ve výjimečných, nevyhnutelných případech autorka užila ich-formy.

Celkově lze prohlásit, že hypotéza stanovená před začátkem terapeutického procesu byla naplněna. Je však nutné mít na paměti, že účinky konstelací mohou doznívat i několik měsíců. Nejedná se tedy o proces ukončený, ale jedná se o proces růstu, který je stále v pohybu, stále je poznamenáván změnami. Zahrnuje v sobě neustálý proces práce na sobě samé. Rozšíření evidence, nahlížení sama sebe v celistvosti a přijetí – to jsou zásadní úspěchy této bakalářské práce. Klientka dokáže jednat sama za sebe.

Dovětek autorky

Tato práce mi pomohla v pochopení mnohých problémů, jenž mohou člověka, dítě, rodiče či pedagoga potkat v jakékoli životní situaci a době. Byla bych ráda, aby se tato práce stala inspirací pro ty, kteří potřebují impuls pro začátek práce na sobě samých, i pro ty, kteří jsou jen zvědaví a chtějí na sobě pracovat.

Tato práce mě povzbudila do života, otevřela mi možnosti, před kterými jsem dříve měla zavřené dveře a ukázala mi, jaká je síla v přijetí všeho, co nám bylo a je dáváno z vnějšku i z našeho nitra, ať už je to jakékoli.

Věřím, že každý z nás má v sobě velký potenciál pro růst a změnu toho s čím nejsme spokojeni - stačí jen neutíkat, nezamykat to ve svém nitru. Nahlédnula jsem na svoji minulost přítomnost s přijetím, což mi umožnilo otevřít se zdrojům energie a proudům budoucnosti.

V. Použitá literatura:

- SATIROVÁ, Virginie. Model růstu : Za hranice rodinné terapie. 1. Brno : Cesta, 2005. 303 s.
- NELLES, Wilfried. *Rodinné konstelace*. 1. Praha : Alternativa, 2004. 166 s.
- HELLINGER, Bert . *Rodinné konstelace : Imperativy lásky*. 7. Praha : TRITON, 2007. 388 s.
- HELLINGER, Bert ; TEN HÖVEL, Gabriele . *Rodinné konstelace : Objevňá síla*. 1. Praha : TRITON, 2004. 143 s.
- SIMON, Jaroslav . *Rodinné konstelace : Tok lásky*. 1. Praha : TRITON, 2008. 207 s.
- PROCHASKA, James O.; NORCROSS, John C. *Psychoterapeutické systémy : Průřez teoriemi*. 1. Praha : Grada Publishing, 1999. 480 s.
- FREEDMAN, Jill; COMBS, Gene. *Narativní psychoterapie*. 1. Praha : Portál, 2009. 320 s.
- GJURIČOVÁ, Šárka; KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie : Systemické a narativní přístupy*. 1. Praha : Grada Publishing, 2003. 184 s.
- ZÁVORA, Jiří, NIŠPONSKÁ, Magda. *Principy fenomenologické reflexe výtvarného projevu jedince se systemickým přesahem. Příspěvek na mezinárodní konferenci: Osobnost v kontexte kognicí, emocionality a motivácie*. Bratislava. 2007
- Nišpanská, Magda. *Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu*. [Dizertační práce]. Bratislava 2006. Ústav experimentální psychologie v Bratislavě. Vedoucí dizertační práce: Prof. PhDr. Imrich Ruisel, DrSc.
- MIOVSKÝ, Michal; ČERMÁK, Ivo ; CHRZ, Vladimír. *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku : Vybrané aspekty teorie a praxe*. Jan Štěpán. 1. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 447 s.
- ČERMÁK, Ivo. Narativní myšlení a skutečnost. *Československá psychologie*. 2004, 48, 1, s. 17-26.
- CHRZ, Vladimír; ČERMÁK, Ivo; PLACHÁ, Veronika. Porozumění zkušenosti nemocných rakovinou prsu:narativní přístup. *Československá psychologie*. 2006, 50, 6, s. 5. 07-521.
- ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí : Práce v arteterapeutickém ateliéru*. 1. Praha : Portál, 2005. 150 s.
- JUNG, Carl Gustav. *Archetypy a kolektivne nevedomie : II.část*. 1. Košice : Knižná dílna Timotej, 1992. 443 s.
- JUNG, Carl Gustav. *Výbor z díla III. : Osobnost a přenos*. 1. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 2000. 404 s.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 1. Praha : Portál, 2002. 167 s.

- DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. Praha : Portál, 2003. 175 s.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem : Vývojová psychologie*. 2. Praha : Portál, 2006. 390 s.
- RUBINOVÁ, Judith Aron. *Přístupy v arteterapii : Teorie & technika*. 1. Praha : TRITON, 2008. 543 s.
- HORSKÁ, Viola . *Koučování ve školní praxi*. 1. Praha : Grada Publishing, 2009. 174 s.
- PODULKOVÁ, Elena. *Vidět věci jinak : Rozhovory rodinných terapeutů*. 1. Praha : Sociologické nakladatelství, 1998. 134 s.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. Brno : Paido, 2000. 207 s.
- HOOPER, Lisa M. The Application of Attachment Theory and Family Systems Theory to the Phenomena of Parentification. *THE FAMILY JOURNAL: COUNSELING AND THERAPY FOR COUPLES AND FAMILIES*. 2007, 15, 3, s. 217-223. Dostupný také z WWW: <<http://hooperresearchlab.ua.edu/wp-content/uploads/2010/07/Hooper-L.-M.-The-Family-Journal-2007.pdf>>.
- LYOTARD, Jean-Francois. *O postmodernismu : Postmoderno vysvětlované dětem*. 1. Praha : 1993, Filosofický ústav AV ČR. 177 s.
- SHAH, Mukti ; THINGUJAM, Nutankumar S. Perceived Emotional Intelligence and Ways of Coping among Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008, 34, 1, s. 83-91. Dostupný také z WWW: <medind.nic.in/jak/t08/i1/jakt08i1p83.pdf>.

VI. Seznam příloh

Příloha č.1 – Příběh1

Příloha č. 2 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Růst 1

Příloha č. 3 - Fenomenologická rozprava s výtvarným dílem – Bloky 1

Příloha č. 4 - Konstelace 1 (navazuje na obrázek bloky)

Příloha č. 5 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Růst 2

Příloha č. 6 -Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Bloky 2

Příloha č. 7 – Konstelace 3

Příloha č. 8 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Růst 3

Příloha č. 9 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Bloky 3

Příloha č. 10 - Příběh 2

Přílohy:

Příloha č. 1 - Příběh 1

T = terapeut R = respondent P = posluchač

T: Takže, zajímá nás tvůj osobní příběh, to jak se díváš na svůj osobní život, na svůj osobní růst, svou životní cestu. To jak dnes přijímáš a hodnotíš to, co jsi zažila, jako přijímáš celý svůj minulý život. V čem vidíš pokrok a nebo stagnaci. Můžeš hovořit o svých úspěších a neúspěších, o štěstí a neštěstí. Tento rozhovor by se měl týkat tvého života a tvých důležitých věcí v něm a možná by mohl být takovou bilancí životních zisků a ztrát. My se tě přitom budeme snažit podporovat, aby si mohla dobře formulovat a vidět, jakoby zachytit, uvidět to a povědět to důležité, co chce být viděné a co chce být pověděné a co je ukryté v tobě a tobě pomůže v tvém růstu a my se budeme snažit se na tebe dívat tak, abys, co nejcelistvěji pověděla svůj příběh, aby byl co nejcelistvější, aby tě v tom růstu posunul...

T: My tě nyní ubezpečíme... Respektuji tvůj osud, stejně jako svůj, já jsem tu a ty jsi tam, vážím si tě jako člověka, který je jiný než já a zároveň jsme stejné v nějakém smyslu. Přijímám tě, jak jsi s tvým smyslem, který pro tebe chce něco jiného než můj smysl pro mě. Přijímám tě s tvým osudem, s tvým štěstím i neštěstím s tvým příběhem...

P: Respektuji tvůj osud, stejně jako já respektuji svůj... respektuji tvoji osobnost se všemi zápory a klady, jsou-li to zápory a klady, respektuji tvoji osobu, tvoje jednání a chování, jsme si oba, všichni tři, rovni v tom jací jsme... chovám velkou váhu k tvojí osobnosti, k tomu co jsi už udělala a kde jsi teď...

R: Pro mě bude asi nejhorší začít...

T: Můžeš klidně i mlčet, protože my to přijmeme, i když budeš pět minut mlčet... i my budeme mlčet, jen ti budeme dávat oční kontakt a jakoby náš postoj je ten, že ti vytváříme prostor, aby tvoje já se cítilo v bezpečí, vytváříme pro tebe bezpečný prostor, abys mohla i sama před sebou i před námi odkrýt to, co chce jít ven... to důležité... budeme ticho... budeme mlčet... ale snaž se... jediné kde tě budeme usměrňovat, protože to je moje zkušenost, že je důležité udržovat oční kontakt... když budeš dlouho... když zavřeš oči, tak já ti povím... dříve se na mě nebo dříve se na nás...

R: I já bych chtěla poděkovat za vás... za vaši podporu...

R: Honí se my v hlavě strašně, strašně moc myšlenek... mám celý svůj minulý život před sebou... zvláštní je, že jsem chtěla říct, že celý můj život se skládá ze spousty krásných a špatných okamžiků, tak stále to tam přebíjí, i když si to nechci připouštět... negativní... nehezké chvíle z dětství... kolikrát jsem se snažila si vzpomenout na něco hezkého... na nějaký hezký okamžik s tátou... a nemohla jsem si vzpomenout... i s mamkou... prostě kolikrát bylo hrozně těžké si vzpomenout... ale jeden okamžik z dětství si pamatuji, když jsem chodila jako malička, protože naši stavěli barák, tam začaly asi všechny ty neshody, boje a nesváry... hádky... tak já jsem jako malička chodila do jesliček... a vždycky jsem prý dělala hrozný hysterický scény, protože jsem nechtěla od mamky... tohle mi mamka jen vyprávěla, to si nepamatuji, ale vždy si vzpomenu na okamžik, kdy jsem hrozně tihla k jedné paní vychovatelce a vždycky jsem s ní opečovávala miminka... ty, co byli ještě menší než já... to je okamžik na který moc ráda vzpomínám a vždy se mi vybaví... a přitom si to nedokážu představit... vždyť jsem musela být taky tak malička... A z toho počátku dětství si ještě pamatuji, že jsem trávila hodně času s babičkou a dědou, vlastně pořád, protože naši makali na stavbě... vybavuji si, jak mamka byla strhaná... malý bráška, ten měl ještě k tomu atopický ekzém, chudák, takže se mamka ani nevyspala... byl celej olezlejší... mamka ho musela přivazovat k postýlce, aby si ty boláky nerozškrábal do krve... a já trávila krásný dny s babičkou a s dědou... bez rodičů... chodila jsem s nima pravidelně na houby a na túry na hory, což jsem milovala a miluji doteď...

R: Ted' vůbec nevím, kde bych měla pokračovat... Co si pamatuji, když jsem přišla domů od babičky a dědy, ze školy... dost často se naši hádali... nevěděla jsem jak se mám na to dívat... začala jsem chodit do hudebky... to byl asi taky takový zlomový okamžik... moje mamka, asi do teďka ji to drží... chtěla mít doma modelku... nebo takovou... prostě ideální princeznu... abych byla slavná, abych vydělávala hodně peněz, abych byla zpěvačkou, přitom já vím, že bych moc chtěla zpívat a dokonce jsme se hlásila na JAMU, jezdila jsem tam dva měsíce na přípravné kurzy a dokonce jsem chodila na Damu na taneční kurzy... protože jsem poleno na tanec, tam jsem se dostala, úplně náhodou, skrze jednoho člověka kterého jsem potkala na noční směně v TESCO a byl to nějaký herec a asi jsem mu byla sympatická a přišlo mu mě líto, tak jsme se dali do řeči... řekla jsem mu co dělám, moje zájmy a tak... doslova se rozčiloval, že chodím takhle do Tesca a zahazuji svůj potenciál... dohodil mi nějaké agentury a zavedl mě na taneční hodiny na Damu... jinak bych se tam bývala asi neměla šanci dostat...

byli tam samí současní studenti... a abych se vrátila k té hudebce... jako malá jsem hrála na zobcovou flétnu, na příčnou flétnu ... na pikolu... a vzpomínám jsi, že kolikrát jsem měla takové záchvaty, že to nechci dělat, že jsem kousala do flétny, vždycky jsem s ní někde potají praštila... a tatka na mě stále, že musím a musím a já o to víc nechtěla a nechtěla... a s hudební naukou jsem měla hrozný problémy, to jsem pomalu propadala a pak mi jednou paní učitelka na nauku řekla, že místo toho, abych chodila na nauku, asi už neměli sílu na to se se mnou trápit, jestli bych nechtěla chodit zpívat do sboru... takže tam jsem se dostala ke zpívání... takže jsem začala chodit do sboru... a tam jsem potkala další úžasnou osobu ve svém životě... byla to paní učitelka na klavír a vedla také sbor... a tenkrát jsme sehrávali muzikál Evitu a to bylo po shlédnutí mého prvního muzikálu v životě, tím byl Dracula a byla jsem na něm s babičkou a byl to naprosto neskutečný zážitek... a pak, prostě maličký sbor ve Vrchlabí hrál Evitu... bylo to fantastické... krásné představení... já jsem tam měla vedlejší roličku... a prvně jsem zpívala před publikem... jinak jsem často zpívala... především s babičkou a hlavně v autě, když jsme jezdili na výlety a mě bývalo špatně, tak abych to zahнала... ale co se týče vystoupení před lidmi... pamatuji se, jak jsem měla hrozný problém s trémou a ještě stále dodnes mám, prostě takové úzkosti a měla jsem pocit, že to v životě nemohu zvládnout, postavit se před publikum... a tak si mě paní učitelka vzala na hodinu... vždycky mi dodala takové energie, byla tak pozitivní... řekla: „Kačenko to zvládneš, ty jsi úžasná...“ a pamatuji si jak mi říká: „Nastav pěstičky a tady bouchej do zdi... nazlob se ... to ze sebe dostaneš...“ prostě ten stres, tu tíhu, ten strach, abych to ze sebe prostě dostala... a já jsem to zvládla... připadala jsem si jak v sedmém nebi... byla jsem na sebe pyšná... a celé to dopadlo moc krásně a všem se to líbilo... a kamarádka zpívala v hlavní roli a já si stále moc přeji si jednou zazpívat v hlavní roli v nějakém muzikálu, představení a klidně v nějakém zapadlém malém divadélku... a vím, že budu šťastná... ale poslední dobou došlo úplně k takovému útlumu, co se týče zpívání, úplně stagnuji... sice si občas zazpívám na nějakém vystoupení ve škole... mám prostě pořád pocit, že stojím na jednom bodě, stagnuji a nejde to dál... protože se prostě bojím a převládá ve mně pocit, že na to nemám... bojím se sama sebe... bojím se, že zklamam... a přitom stále tam ta potřeba je... zpívat a dávat to lidem... dávat to ze sebe, ale nejde to...

R: Ted' jsem zase od malička skočila úplně někam jinam... vůbec si to neumím uspořádat v hlavě... a vlastně tohle je doteďka velký problém, to moje zpívání, protože do mě mamka vkládala velký naděje... platila mi hodiny zpívání a prostě jí vadí, že nejsem schopná si tím vydělávat, aby se to vrátilo... mám pocit, že se jí musím zavděčit, že jí to musím vrátit... nechápe, že já to nechci dělat pro peníze... ale jen pro radost... prostě to takhle nechci... má pocit, že je to hrozně jednoduchý, že stačí si jen sehnat kapelu a že můžu kdekoliv a kdykoliv zpívat... jenže já nejsem, tak průbojná... nemám takovou povahu... nevěřím si... a čím víc mi tohle máma připomíná, tak tím víc se to ve mně svírá a táhne mě to zpátky a přitom, vím že bych strašně chtěla... chtěla bych zpívat... kolikrát, když si vzpomenu tak to hrozně v sobě cítím, cítím ty emoce... když jsem kolikrát vystupovala před publikem, tak jsem cítila tu energii, ten náboj, měla jsem dobrý pocit z toho, že já jim něco dávám a dávám do toho všechno, dávám tam sebe... a oni mě něco dávají ... já jsem se kolikrát po vystoupení cítila úplně vyčerpaná, úplně jsem se složila (po jedné písničce), třeba jsem se rozbrečela a klepala se vysílením po tom vystoupení... a všichni říkali, jak to bylo úžasný a já z toho měla nádherný pocit...

R: Ted' nevím čím to je, asi prostě strach, že nedokážu být tak dobrá jako, jak by si mamka představovala...

R: Tatka mi taky vyprávěl, že ve svých dvaceti letech taky byl... uměl krásně zpívat, hrál v divadle... potom odešel na vojnu a už se k tomu vůbec nevrátil... ted' už jen poslouchá... a přitom taky chtěl a měl na to, ale nevěřil si...

R: Stále si nemůžu vzpomenout na nějaký hezký okamžik... (dlouho nic)

R: Když si vzpomenu na něco, tak se mi vybaví jak táta třísknul s talířem plným koprovky o zeď a celé to rozcákal a hystericky křičel... nebo jak jsem se schovávala pod šicí stroj, když se naši hádali... a já s bráškou jsme se tam objímali a brečeli... a nebo, jak táta seděl na schodech a říkal jak mě má rád a já cítila, jak ho za to všechno nenávidím... a jak u toho brečel a mluvil hnusně o mamce a jak se sebelitoval a říkal, že by byla máma radši kdyby chcipl a že si půjde hodit do garáže mašli a že je ten kretén a chciplák a k ničemu... a to už jsme vlastně žili každý zvlášť... v jednom baráku, ale odděleně... táta žil dole a já s mamkou bráškou nahoře... nejhorší okamžik, co si pamatuji, jak táta škrtil mámu a já jsem po něm hodila ramínko, abych mamku bránila a on mě vyhodil z baráku... tak jsem šla bydlet k dědovi a babičce...

R: ... akorát jsem ho nenáviděla a přála si pro něj nejhorší...

T: Aby zemřel?

R: Ano...

R: Dennodenně jsem viděla, jak i mamku to ubíjí a moc jsem si přála, aby se už konečně rozvedli... ale táhlo se to dlouho... byla hrozně vysátá... byly to každodenní hádky... jen, co se mamka vrátila z práce... a otec dennodenně vysedával doma a nic nedělal... měl jen svoje kafe a cigáro

R: Další, co si vzpomínám ... měli jsme pejska a táta mě třeba o půl noci vzbudil, že se posral a že to mám jít uklidit... nebo jít utřít loužičku... chodil po mně kontrolovat hrnečky, když jsem myla nádobí... nenáviděla jsem to... ho...

R: A tohle všechno se mi stále vrací...

R: A zle pak bylo, i když už jsme se odstěhovali... barák se prodal a já jsem s mamkou a bráškou bydlela u babičky a u dědy a tatka začal znovu stavět... bydlel chvíli ještě v tom starém baráku, vystřídal několik paní a u jedné i bydlel a začal znovu stavět barák... svůj novej... přišly další problémy... ani potom nebyl klid... mamka mu to vyčítala... jak může stavět barák, když je v invalidním důchodu a na nás nedává peníze, přece ho nepotřebuje... stále na sebe házejí vzájemně špínu... nepracuje a na nás nedává peníze... má přece přispívat na děti... mamka to všechno táhla sama...

R: V té době mi začaly také problémy s mamkou... měla jsem přítele... někde ve čtrnácti... někde dva roky... byla jsem moc zaláskovaná... byla to první láska... on mimochodem hrál se mnou v tom muzikálu Evitě... byl v hlavní roli... v té době to byl pro mě vysněný kluk... doslova princ... a už tam začaly problémy... mamce se nelíbilo, že se s ním vídám a neexistovalo, abych někde s ním zůstala na víkend... měla o mě strach to chápu, ale někdy jsem měla pocit, že mi to závidí... a chtěla mě mít pro sebe...brzdila mě a takhle to šlo do mých osmnácti, kdy jsem...po takovém období, jsme se rozešly s tím klučinou a celou dobu si myslím, že příčinou byla hlavně mamka, bála jsem se jí... nedokázala jsem se jí vzepřít a oponovat, ani říct svůj názor, nebyl žádný jiný důvod proč se spolu rozcházet... prostě jsme spolu nemohli být... a pak nastalo takové období, kdy my nikdo nebyl dost dobrý... vystřídala jsem více kluků a pořád jsem hledala a srovnávala... s nikým jsem nevydržela déle než měsíc... nikdo nebyl tak dobrý... poté před maturitou jsem si našla přítele... a tam začal boj... prostě jsem měla pocit, že v osmnácti letech mi mamka už nemůže takhle organizovat vztahy... a brala jsem za samozřejmost, že budeme moci spolu trávit, třeba i společné víkendy... to se mamce nelíbilo, když jsem se mamce prvně vzepřela a řekla jí, že na víkend nebudu doma a že prostě jdu... tak mi řekla: „tak jo, tak se sbal, sbal si věci, dej mi tady klíče a už se nevracej“... cítila jsem v tom výčitku „když ti nejsem dost dobrá, tak si jdi“... tak jsem šla a pak jsem asi půl roku žila bez kontaktu s mamkou, vůbec jsem se doma neukázala, po více jedovatých a vyčítavých telefonátech mamka zavolala na usmířenou...jestli se nechci ukázat...

R: Byl to pro mě velký krok a něčím podobným si musí projít asi každý, jen záleží na tom jak, já konečně měla pocit, že jsem se od mamky osvobodila... ulevilo se mi a cítila jsem se jistěji, silněji... byl to jeden obrovský krok dopředu... i když mi mamka do teď tvrdí, že jsem to neměla dělat, že jsem se akorát zakopala někde na horách na Friesovkách a utekla jsem od všeho... že jsem se na všechno vykašlala... na modeling, zpívání... prostě na všechno... a já si nemyslím, že by to byla pravda... já ale vyloženě cítila tu oporu, vyrostla jsem... měla jsem dobrý pocit, že netrčím doma a neposlouchám, jak jeden hází špínu na druhého a to jak jsem neschopná... a ona mi to stále vyčítá...

R: Dostala jsem se do rodiny, která pro mě představovala ideál, rodiče se milovali a milovali svoje děti a byli k sobě otevření a tolerantní, dávali jim prostor... mě měli také moc rádi... možná to byl na jednu stranu útek, ale vím, že to muselo být, prostě jsem to potřebovala... bylo mi tam dobře... po jisté době se to mezi mnou a mamkou nějak samo srovnalo... prostě to potřebovalo čas., ale stále je tam cítit takové to napětí...

R: Mám asi stále pocit, že nejsem dost.... (seknou se....pláču...dlouho nic)

R: Že nejsem dost dobrá... (dlouho nic)

R: Nevím, co by pomohlo být...

R: Nevím, jestli by tomu pomohlo, kdybych se konečně vzchopila a postavila na vlastní nohy a v podstatě byla na ní nezávislá...

R: Samozřejmě vím, že ta mamka pořád bude, ale přála bych si, aby to mezi námi bylo harmoničtější...

R: Aby ona věděla, že mám svůj život, že se o sebe dokážu postarat, aby za mě necítila takovou zodpovědnost, aby ona neměla starosti a tu zátěž, co má...

T: Dělá si o tebe starosti?

R: Dělá... dělá si starosti, že nemá tolik peněz na nás oba... aby nás uživila... táta jí dává minimum... dělá si starosti, abych v životě měla dost peněz, což podle ní mít díky zaměření mého studia a díky mé slabošské a neprůbojně povaze mít nebudu... vidí jenom peníze a né to, co bych chtěla opravdu dělat... nejvíc mě zranilo, když mi řekla, že tím, že budu utírat děckám nebo důchodcům zadky si nevydělám...

R: Je úplně jiná než já...

R: Až budu mít hotovou školu a budu mít práci, tak to bude úplně jiný... doufám...

T: Co bude jinak?

R: Bude vědět, že mám svůj život... budu se snažit být spokojená, aby byla spokojená mamka...

R: Ale stejně nevím, zda bude.

T: Myslíš, že nebude?

R: Určitě jí ulehčím, ulehčí jí, když uvidí, že jsem spokojená, ale myslím, že mamka nedokáže být spokojená... má toho v sobě moc negativního... nese si to z minulosti... je na sebe moc tvrdá...

T: Když nedokáže být spokojená, tak ty se můžeš snažit sebevíc...

R: Hmmm...

T: Co to pro tebe znamená, že možná nebude spokojená? Co z toho pro tebe plyne?

R: Že jí nebudu moci nikdy udělat spokojenou... jen se musím snažit, abych byla spokojená já a tím jí to ulehčila a dělala jí radost... ale je to těžké...

R: Bojím se, že mezi námi budou pořád nějaký pře, i kdyby se člověk sebevíc snažil, tak to asi nikdy nebude ideální...

R: Teď bych raději odběhla někam jinam, chtěla bych taky odběhnout k těm pozitivům...

R: Ještě bych se vrátila k těm přijímačkám na Jamu, kam jsem se hlásila... jezdila jsem tam na kurzy dva měsíce... a v den přijímaček, kdy jsem stála přede dveřma... nešla jsem tam... to dodneska mamka neví... Vím, že bych jí tím zklamala a nechci ji zklamat... nesebrala jsem v sobě tu sílu a otočila jsem se a odjela... přitom jsme tam byli skvělá parta pěti kamarádů, se kterými jsem se poznala na tom kurzu a vzájemně jsme se podporovali, celý ty dva měsíce jsme byli spolu, zažili jsme spolu spoustu srandy, dokázala jsem se s nimi odvázat, ale ani s nimi i přesto to nešlo, i když mě stále přesvědčovali, ať to zkusím, že na to mám... já to nedokázala... ani teď nevím, zda bych to dokázala...

R: Poté jsem se hlásila na vejšku do Liberce... předtím, než jsem začala studovat to, co nyní studuji, tak jsem se dostala na učitelství pro 2. stupeň na češtinu a občanku, bez přijímaček, ale už po prvním měsíci jsem věděla, že to není to místo, kde bych chtěla být. Vadil mi celkový odměřený přístup, taková soutěživost, necítila jsem se tam dobře... a prostě jsem se sekla a řekla si, že tu nebudu... poté jsem byla na rok v Praze, tam jsem absolvovala nultý ročník psychologie a společenské vědy... tam jsem bydlela v bytě s kamarádkou, kterou jsem poznala ve Skotsku na farmě... Do Skotska jsme odjeli s mým bývalým přítelem, to byl ten díky němuž jsem odešla z domu... On odjel o měsíc dřív, protože mi řekl, že tuhle práci dělat nebude, a mě tam nechal... A já si řekla, že tam zůstanu, že to zvládnu a že proto jsem odjela... tak jsem ještě další měsíc strávila na farmě... trhala jsem jahody a poznala jsem tam lidi, kteří my v mnohém ovlivnili život a na které ráda vzpomínám a snažím se být, alespoň jednou za rok s nimi v kontaktu... s Pájou jsem vlastně ještě rok žila potom, co jsem se vrátila do Čech a zpívala jsem jí na svatbě a s její sestrou jsem celý rok chodila lízt... a s Jiříkem jsem byla léto na to na Islandu... poznala jsem tam lidi na které budu vzpomínat celý život a prostě když jsme se třeba dva roky neviděli, pořád jsou tady pro mě a já pro ně... pokaždé když si na ně vzpomenu... je mi krásně... a možná taky trochu smutno, že na sebe nemáme čas... dali my moc síly do života a moc mě podporovali... a i teď, vím že v nich mám podporu, i když se nevidáme..ani neslyšíme... nic, ale prostě stačí to, že o sobě víme... prostě vím, že tu jsou..

R: To jsem zase odběhla úplně někam jinam... a vlastně potom roce tady... v Praze... co jsem chodila na ty hodiny a kurzy, tak potom jsem se rozhodla... našla jsem školu, která mi hned padla do oka, jen co jsem viděla..., ani nevím kde jsem na ní narazila... na pedagogiku volného času... prostě jsem hledala a hledala až jsem našla a hned jsem věděla, že tam půjdu... i když mamka z toho výběru nebyla moc nadšená, byla proti... byla jsem si tím jistá... a to byl snad první okamžik, i když jsem šla na ty přijímačky, kde jsem se cítila jistá, kdy

jsem si opravdu věřila a šla jsem tam s tím, že vím že to zvládnu, že to dám a že tam hlavně chci... cítila jsem se úplně, tak dobře... i před těma přijímačkami i po nich... stále jsem si říkala... tam musím být, tam se musím dostat a věděla jsem, že se tam dostanu... to byl velký okamžik... zlomový, kdy já sama sobě věřila a věděla jsem že to zvládnu a že to chci dělat a že tam chci jít... a taky to tak dopadlo... a i ty následující tři roky, co jsem tam byla, byly úžasné, poznala jsem neskutečně otevřené lidi, úplně jiný přístup od těch pedagogů, mezi kamarády nikdy nebyla žádná závist, žádná rivalita, všichni jsme se dokázali vzájemně podpořit, vzájemně držet když bylo krušno... i celkově ty kurzy, kterými jsem si prošla... to vše, co mi ta škola nabídla a dala... a vlastně prvně na vysoké škole jsem se dostala k výtvarce, našla jsem si k ní vztah, nikdy předtím jsem nemalovala a až tady mě to úplně otevřelo cestu... a setkání s tebou... načichla jsem ke konstelacím, k arteterapii, artefiletice... a vše my bylo a je moc inspirující a přínosné... nikdy jsem nevěděla, že něco takové existuje... změnil se mi vztah k mnoha věcem... třeba u té výtvarky... ve druháku jsem byla na jednom výtvarném kurzu a potkala jsem tam profesora z vysoké školy z Ústí, který mě neskutečně fascinoval svým přístupem, svou otevřeností, byl až mystický... prvně v životě jsem se setkala s grafikou... díky němu, já jsem se při té tvorbě najednou cítila tak svobodně tak otevřeně, že jsem ze sebe dala úplně všechno, to co jsem prostě prožila při tom malování to jsem nikdy v tomto spojení nezažila... on mě dokázal inspirovat, dovedl mě k tomu abych tvořila... já byla vždy zarputilá, že neumím malovat a nikdy nebudu i doma mi říkali že neumím, ať se do toho radši ani nepouštím i o výtvarce na základce jsem měla taky tenhle pocit... a najednou mi někdo řekl: „to je v tobě“... úplně jsem se tomu otevřela a od té doby maluju... i ostatní pedagogové tady na fakultě mají takový přístup... jsou vstřícní

R: Poslední dobou jsem malovala snad měsíc v kuse... za den jsem byla schopná namalovat třeba tři obrazy... prostě jsem to potřebovala... dostat to ze sebe ven... cítím v tom hroznou rovnováhu... díky tomu se deru dopředu...

R: V současné době a v neposlední řadě... mou velkou oporou je mi můj budoucí muž... po čtyřletém vztahu, ve kterém člověk byla stále nahoře dole a nahoře dole a v posledním roce stále dole... stále jsem se točila dokola... jsem konečně posbírala odvalu se z toho začarovaného kruhu vymanit... a rozešli jsme se a nešlo tomu jinak... a jsem za to ráda... jsem na sebe pyšná, že jsem sebrala tu sílu a odpoutala se od něj... i když to bylo těžké... a po nějaké době, kdy jsem vše nechala být... potkala jsem člověka o kterém jsem věděla, že je to prostě on, ten se kterým budu celý život... je tam ta harmonie, souznění, vzájemné doplňování se a zároveň určitý prostor... vše co potřebuji... v tom minulém vztahu jsem cítila, že mě tam něco blokuje, neuměla jsem být sama sebou, nebyla jsem svá, cítila jsem, že nedělám to, co chci a teď najednou... třeba co i považuji za zajímavé... změnil se úplně můj styl oblékání... dřív jsem chodila v kapsáčkách, nejlépe rozdrbaný a tričko, nebo hodně sportovně oblečená a úplně jsem měla pocit, že skrývám svoji ženskost a teď se úplně vyžívám v tom, že na sobě mohu mít šaty a vlastně si ani nedokážu představit, že bych na sobě neměla sukni a cítím se špatně, když si na sebe vezmu kalhoty... jako kdybych byla konečně osvobozená... stala se ze mě ženská... cítím se krásně jako žena, když si na sebe vezmu šaty a nic neskrývám... občas taky takový, co se do nich vejde ještě to břicho... to je asi tím, že už začínám mít mateřské pudry... už o tom uvažuji jinak, než někde ve svých dvaceti, už to začíná být i reálné... už nad tím uvažujeme oba... vážněji... oba bychom chtěli miminko

R: V poslední době jsem se také účastnila spoluorganizace na Živé knihovně... z počátku jsem byla vůči tomu taková dost uzavřená... nejsem takový ten člověk, který by se někam hrnul a potřeboval by být vpředu nebo třeba v nějaký vůdčí pozici... ale bylo pro mě důležité, že jsem tady našla své místo, kde jsem mohla být užitečná a nápomocná i bez toho... dělala jsem veškerou dekoraci... fotila jsem... byla jsem úplně v ústraní, ale to co jsem udělala, tak bylo vidět a to je asi to, co já potřebuji... a jeden krásný okamžik byl ten, já jsem tam měla vystavený svoje obrazy a těm lidem se to líbilo a udala jsem tam svůj první obraz a nakonec z toho byly čtyři... a to člověka úplně naplní, dělat něco co se líbí, to je jako ten potlesk po zpívání nebo úsměv od dětí... a to je asi cesta, kterou se potřebuji směřovat, dělat něco pro někoho, ale aby zároveň tam byla zpětná vazba... to ocenění... potřebuji aby si lidi cenili toho, co dělám... to když pracuji s dětmi, vyrábíme spolu něco, malujeme, tak člověk prostě tu zpětnou vazbu tam má... rovnou... můžu vidět jejich nadšení a radost...

R: Já se do toho hrozně zamotávám, já vím. Klidně mě usměrňte nebo mě utněte.

T: Klidně ještě mluv.

R: Myslím, že jsem řekla vše, co jsem potřebovala říct.

Příloha č. 2 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Růst 1

T = Terapeut A = Autor

T: Jak jsi znázornila ten růst? Ten obrázek vypadá příjemně.

A: Ten růst, znázornila jsem jej jako energii, která je ve mně.

T: A kde je tady na tom obrázku.

A: V tom kruhu.

T: A ten půlkruh?

A: To je energie toho vnějšího prostředí. To je vnější prostředí.

T: A jsou v nějakém vztahu spolu?

A: Když jsem to malovala, tak jsem měla pocit, jakoby se doplňovaly, navzájem naplňovaly silou, jakoby tam bylo vzájemné propojení, ale teď, když se na ten obrázek zadívám, jakoby tam byly dvě samostatné jednotky. Dva světy, které jsou odděleny od sebe. Jsou si podobné a jsou si blízko, ale zároveň mezi nimi je nějaká hráz. Původně jsem si myslela, že je mezi nimi nějaká rovnováha, ale nemůže být, když ten jeden kruh je celý a druhý jen poloviční.

T: Ano, to oddělení je tam viditelné.

A: A je zajímavé, že můj původní záměr byl udělat dva propojené kruhy, jakoby sloučené v jeden, jako jednu buňku, ale nějak mě to vedlo takto. Asi si ty dva světy nějak v sobě podvědomě odděluji, ač cítím, že by měly být spolu.

T: Ovlivňují se ty dva světy, ty energie, nějak navzájem?

A: Ovlivňují, asi by se měly ovlivňovat, ale tady najednou vidím, že to přijímání si navzájem odpírají, nebo já jim to odpírám, ale myslím, že je důležité, že i tak to vypadá, tak harmonicky. Obě jsou také v pohybu, ale každá má své tempo.

T: A ty barvy, které jsi zvolila, mělo to pro tebe nějaký význam.

A: Ano, obě ty energie jsou takové hřejivé, přející, dávají mi pocit klidu, prostě v nich cítím tu harmonii.

T: A jak se projevuje ta tvoje energie růstu?

A: energii růstu chápu jako takovou chuť do života, chuť zakoušet a poznávat nové věci, zároveň uvědomovat si souvislosti a čerpat z minulých zkušeností, cítím z toho takovou dravost, která mi bohužel dost často chybí. Dost často se spokojím s tím co je, i když bych si přála víc jen proto, že mám pocit, že na to nemám.

T: Mohly bychom teď nahlédnout na druhý obrázek, kde se to možná objeví.

Příloha č. 3 - Fenomenologická rozprava s výtvarným dílem – Bloky 1

T = Terapeut A = Autor

T: Co bys řekla k tomuhle obrázku, ve kterém jsme malovali bloky? Jak bys jej popsala? Co na něm je?

A: Dlouho mi trvalo, než jsem si v sobě srovnala, co to pro mě ty bloky znamenají. Co to je, to co mě brzdí a co to ve mně způsobuje. Když jsem si sedla nad prázdnou čtvrtku, už jsem v tom měla jasno. Věděla jsem, že je to negativní energie, která ve mně je. Vlastně to, co na mě kdy působilo, to negativní, se skumuluje do takové energie.

T: Kde to cítíš v těle?

A: Cítím to tady v břichu, tam se to vše hromadí. A způsobuje to, to moje nízké sebevědomí, problémy vystupovat před lidma, ten vztah ke zpívání a celkově to ovlivňuje nějaké ty moje vůdčí schopnosti a to, že se neumím za sebe postavit a bojovat. Ovlivňuje to tu jistotu, v sebe sama.

T: A jak to cítíš?

A: Ta energie, která se mi tady nakupí, způsobí to, že se mi to tady celé stáhne, zúží se mi hrdlo a má to vliv na celé tělo, na člověka, na chování. Je to nakumulovaná špatná energie ve mně.

T: Ano, ona je tady úplně stažená. Co by se stalo, kdybys ji uvolnila ven? Kdybys ji pustila? Kudy by mohla ven? Ona je tady zavřená a tady je všechno stažené. Kdyby si našla cestu ven, co by se stalo? kudy by mohla ven? Kde má cestu? Protože, tys řekla, že tady ji cítíš a tady se to stahuje a tady máš sevřené to hrdlo.

A: Ano přesně tak to cítím, před zpíváním, před lidma, když mám někde vystoupit, když jde o něco důležitého. Také tak jsem to přesně cítila, když jsem měla jít na přijímačky na JAMU a stála jsem tam už připravená přede dveřmi a nakonec jsem tam nešla. Nedokázala jsem to. Úplně jsem se v tu chvíli stáhla a prostě jsem tam nešla. I když na mě lidi okolo působí pozitivně a povzbuzují mě, stejně se to tam prostě sevře a já se seknu a nejde to překonat v tu chvíli. Když už se to sevře, nejde s tím nic dělat.

T: Co by tomu mohlo pomoci?

A: Nevím, co by tomu mohlo pomoci. Snad asi nějak na sobě pravidelně pracovat. I tím, že jsem začala malovat, cítím, že se mi ta energie uvolňuje. Po vystoupeních také cítím, jak se mi uvolňuje.

T: Tady je ta energie a tady je ta hráz ty se oddělíš. Ty ji oddělíš, aby nešla ven. Ty ji nechceš pustit ven a zaplatíš za to cenu, že se izoluješ od okolí, že už vůbec neumiš přijímat to dobré, co ti dávají, tu podporu. A teď jde o to, proč to děláš? Čím tě ta energie ohrožuje? Co to je za energii?

(Dlouho nic....)

A: Najednou, teď když se zadívám, mám jakoby pocit, že ta energie je vesměs dobrá, že kdyby šla ven, byla by možnost, že bych ty věci zvládala mnohem líp, byla víc tvůrčí, že bych si víc věřila. Mám pocit, jakoby to okolo mě bylo úplně vzdálené a mě cizí, možná že k tomu cítím i odpor. Stává se mi, že se mám hroznou potřebu zpívat, pro lidi a mám pocit, že na to opravdu mám a věřím si, ale najednou přijde něco zvenčí... spíš něco ze mě... a najednou se stáhnou a najednou tam ta odvaha a sebeodhodlání a ta víra v sebe není... ta energie jde jakoby zpátky dovnitř a úplně mě pohltí... úplně se celá stáhnou do klubička...

T: Ale při zpívání musí jít ta energie ven!

A: I když jsem to malovala, ten blok, úplně mně bylo do breku. Pohltilo mě to a cítila jsem se stísněně. Jakoby mě to celé obklopovalo a sužovalo...

T: Kudy v tom místě, kde by mohla jít ta energie ven? V tom okamžiku té tísně. Kudy by mohla jít?

A: Logické by bylo, tady nahoru hrdlem, ale vím, že tam to nejde, tam se to příliš stáhne, příliš těsně. Cítím to z břicha, musí jít z břicha ven. Přímou tudy, skrz břišní stěnu, jakoby skrz ní tryskala.

T: Když máš pocit, že tudy by to šlo, tak to můžeš rozdýchat. Najít si ten bod v tom místě, kde to pustíš. Ale my potřebujeme vědět, jaká ta energie je. Proč ji zavřeš? Proč se jí bojíš? Proč ji nepustíš? Proč ji izoluješ? Proč ji musíš takto zavřít?

T: Když se člověk bojí, tak je tam strach. Když se zavřeš, tak je tam strach.

A: Já mám strach, mám strach před lidmi, sama před sebou...

T: Projevit tu energii? A tys povídala, že tam je zlá energie, ale potom, jak si začala mluvit o tom obrazu, tak jsi to jinak pojmenovala.

A: Ne, nemám pocit, že by to byla zlá energie, jen se jí bojím dát na povrch. Je tam něco jiného, je to i tvůrčí energie. Je tam všechen potenciál, vše co mohu nabídnout, ale zároveň vím, že tam je pořád to, že si nevěřím. Nevěřím, že nejsem dost dobrá...!

T: Ano, tam je to nejsem dost dobrá. Tam je ten zápor, ten odpor.

A: Víím, že jsem empatická, tvořivá, trpělivá, umím zpívat, ale neumím to prodat, neumím být průbojná, neumím si věřit. Někdy mám problém se postavit i před děti a něco jim sdělit, když vedle mě stojí někdo průbojnější, někdo jistější.

T: A jak se v této situaci cítíš?

A: Sevřeně, jakoby mě přepadla nějaká úzkost.

T: A o co jde? O jakou konkrétní věc?

A: Mám strach, že mě budou ostatní hodnotit a srovnávat.

A: Mám strach z toho, že mě bude někdo hodnotit. Mám strach, že zklam. Třeba když zazpívám na vystoupení, mám pocit, že tam jsou pořád ti lepší a já že se zostudím a že zklam, nevím koho, možná i sama sebe a asi hlavně mamku, protože ta mě vždycky hodnotila a hodnotí... Třeba po vystoupení. A vytýká mi, co jsem kde udělala špatně, že tady jsem to zazpívala takhle a měla jsem to zazpívat takhle, že tady se mi klepal hlas a bla bla bla. Vždycky si něco najde.

T: Možná, že jsi zažila nějaké odmítnutí v dětství a možná tě sráželi, i teď to zažíváš. O tom jsme už mluvili, že ze strany rodičů jsi zažila podřívání své sebehodnoty. Prostě tam to je, a když ten rodič tě nepodpoří, zabrzdí tě. Potom si prostě povíš, že vlastně tohle není dobré, ta energie, ten potenciál, protože potom zažiješ odmítnutí. Ale teď nevím, co odmítáš, to tam bylo, nějaké odmítnutí a tys to z nouze přijala, přenesla sis to do budoucna a ty jsi to odmítla. Já tohle nebudu a nechci, nebudu tvořivá na veřejnosti, nebudu se dostávat do situace, kde se budu porovnávat s ostatními. Nikdy se nevystavím riziku, aby mě ostatní hodnotili, můj výkon. A kde ti to hrozí, tak se zabrzdíš.

A: Mám problém, že jakmile je vedle mě někdo dominantnější a já víím, že bych na to měla, ale jakmile se vedle mě postaví někdo dominantní, tak se absolutně stáhnou a jsem neaktivní, víc se nesnažím a stagnuji.

T: A on byl někdo takový ve vaší rodině?

A: Táta byl, agresivní, tu dominanci si vytvářel svojí agresivitou. A mamka? Ta byla ta dominantní. I vůči tátovi. Tu jsem vždy považovala za tu dominantní a považuji stále. Taková organizátorka. A mamka její taky, moje babička. O ní každý tvrdí, že je takový generál. Pořád měla potřebu někomu něco řídit. To má doteď.

T: Takže, v rodině je ta energičnost, která prostě tu energii expanduje všude a ty se tou energií cítíš jakoby utlačená. I když ucítíš někoho takového, něco podobného.

T: A jaký má vztah máma s babičkou?

A: Mamka se vdávala někdy ve dvaceti, aby mohla odejít z baráku, aby nemusela být doma, jak říká.

T: Takže ona se nenechala tou babičkou nějak pohlit?

A: Ale pořád bojovali, pořád zasahovala do manželství.

T: Tam, v tom obrázku, v tobě, není expanzivita, ale ona je v systému ve vaší rodině. Proto se tě ptám na ty otázky. Protože potřebujeme vědět, co je to za expanzivitou, před kterou ty ustupuješ? Kdo před ní vlastně ustupuje? Zda tvoje matka či otec nebo někdo dále, v tvé rodině. Nebo ty utíkáš před mámou či před otcem? Nebo před agresí toho otce nebo něčím takovým. Skoro mám ten pocit, že mě to táhne směrem k té mámě. Možná ta máma, která neustoupila té babičce? Možná ty ustupuješ za ni. Já nevím.

T: Teď si to můžeme postavit. Tam mě to úplně táhne, ta máma a babička. Tohle bych postavila, to co se týká tohoto bloku. Ta expanzivita těch druhých, před kterou ty se zastavíš a nejsi průbojná. Může to být i ta agrese tvého otce, které ty se též bojíš a sama jí máš málo, ale to není ono, to nestačí na to, aby ses tak chránila. Protože tu je i vztek a odpor, to nevyhovím, nechci a nedám.

Příloha č. 4 - Konstelace 1 (navazuje na obrázek bloky)

T= Terapeut J = Já

Role: Já, terapeut, máma, babička, dědeček, partner.

T: Postav babičku a mámu...

(Stavím babičku, mámu a sebe.... stavím se pod obraz, který je mi příjemný, cítím tam pocit bezpečí... po chvíli se sedám... babičku a mámu stavím proti sobě... já jsem daleko od nich)

T: Jak se cítíš? (mluví ke mně)

J: Jako bych tu vůbec nebyla.

T: Oni bojují... a to je jejich boj... něco tam je společného, s tím jejich bojem... stojí naproti sobě, když takto lidi stojí oproti sobě, tak jsou v konfrontaci... a jsou od tebe ještě dál...

T: Jak často se navštěvujete?

J: S tou babičkou?

T: Ano.

J: Dřív jsem tam byla často, téměř každý den. Teď, co jsem v Liberci, jsem tam málo. Jednou za dva měsíce.

T: Jaký máte vztah?

J: Víím, že mě prarodiče mají za nejoblíbenější vnouče, ale zároveň cítím od nich takový chlad. Neumí dávat vůbec city najevo.

T: Jak přijala Toníka?

J: Toník se líbil babičce.... věděla jsem, že ho přijme...

T: A co mamka?

J: Má ho ráda, až jsem se divila, že ho takhle bere. Vždycky úplně změkne, když jsme tam spolu, je jako vyměněná.

T: To vám podpoří vztah. Kdybys jsi tam cítila odmítnutí, tak by tě to zas hodilo dál... od ní, od Toníka...

T: Hovoří k mamce... Jak ty se cítíš? Co cítíš k ní, k dceři?

Matka: Ona tu vůbec není. Jsem nazlobená na ni! (na babičku)

T: Hovoří k babičce... A ty? Jak se cítíš?

Babíčka: Cítím napětí, ona (mamka/její dcera) mě úplně probodává, jako bych jí něco udělala... A o ní? O ní tady vůbec nevím...

T: Ony tě vůbec nevidí. Ona se dívá na ni, jako by tam byla nějaká nevypověděná výčitka... vnitřní nevypověděná...

J: Já to možná tuším...

T: Ona (matka) na ni útočí jako by měla ona (babička) vědět, co ji zlého udělala, ale ona neví...

J: Ne, ona to neví, ale já cítím, že to vím... já to vím... ale ani nevím, jestli si to mamka uvědomuje...

T: Může to mít podvědomé... ale je to neustálá výčitka...

J: Máma mě jednou vyprávěla, co zažila v dětství zažila... že dědeček, táta její... (dlouho mlčím)

T: Já si vezmu svetr... To je pro tebe důležité, jestli to chceme rozklíčovat... ta cesta nás takhle vede... já se nechám v té konstelaci vést... jsem vedena i k té otázce a váhala jsem, jestli se mám ptát, co to je a tys řekla, že to víš... a když chceš, tak to řekni a tím směrem nás to povede...

T: Co se mezi nimi stalo?

J: (vyhrknu ze sebe) Když byla mamka malá... chtěl děda spáchat sebevraždu!

T: Fuj, to proto mně začala být úplně zima...

J: Mamka, asi se s babičkou zrovna pohádala, tak na popud toho, že mám babičku tak ráda a asi jsem ji bránila, tak mi chtěla ukázat, že není tak svatá... že dovedla dědu k tomu, aby šel spáchat sebevraždu... prostě si vzal lano a šel do lesa se oběsit a mamka jako malá za ním v pyžamu běžela, aby to neuděl...

T: Kolik bylo mamce?

J: Mohlo jí být tak deset.

T: A jaký máš vztah s dědou?

J: Mám ho hrozně ráda, ale mám stále pocit, že neumí dávat city najevo... i když vidím v jeho očích lásku, mám pocit jako by ji v sobě dusil... je ovlivněný, zmanipulovaný... otupělý babičkou...

T: On se taky takhle cítí, jako ty... on se tak cítí pořád.

J: Celej život...

T: Celej život se takhle cítí, takže je to pravděpodobně jeho pocit. My si tu vyzkoušíme, zda je to pravda... my si ho tu postavíme... pravděpodobně je to toto, protože já mám od začátku pocit, že je to divné, že máš tento pocit... že něco je tam divné, něco je tam zvláštní a když je to tak může to být převzatý pocit... a tím pádem hledáme koho je to pocit...

J: A nejhorší je, že mamka řekla, že děda je slaboch, že byl slaboch...

T: Což je taky pravda...

J: Cítím že neumí být svůj...

Matka: Mám chuť křičet! Chci na ni zařvat... Chtěla jsi zabít tatínka! Chtěla jsi ho zabít...

T: To je ta nevypověděná výčitka... to je ta výčitka... ona jí to nikdy neodpustila, té mámě... i kdyby se máma snažila nevím jak, tak ona... a tam se na to nabalovaly další věci... další negativní interakce... od ní...

Matka: Chci křičet... Táta je srab... ale je tam láska... ale i tak je srab

T: A ona mu to vytýká pohrdáním... takže vůči mámě je vztek a vůči tátovi pohrdání...

T: Řekni... Já jsem tady! Mami já sem tady! Mami!

J: Já jsem tady! Mami já sem tady! Mami!

T: Ona je příliš zahlcená, tím vztekem té holčičky, která se bála o toho otce. Takové trauma, když se stane, tak ovlivňuje i další vztahy v našem životě. Ten vztek, ten děs, ten strach, ten horor se dostane do těla... a ona šla zachránit toho otce a možná by fakt spáchal sebevraždu... proto, aby ona ho zachránila... ona ho možná fakt zachránila... a o to víc se na něj zlobí... možná ho tam prosila... on to asi myslel vážně... ona mu zachránila život... ona vyjednávala se svým otcem... a to je takové brutální trauma, že větší děcko nezažije... i kdyby samo umíralo, tak není většího traumatu než, když se bojí o svého rodiče... v těch stupních těch traumat je toto jedno z největších, co dítě zažije...

T: Ty teď potřebuješ vidět mamku jako traumatizované dítě...

(sedám si naproti mamince)

T: Pověz ji... Maminko, teď tě vidím...

J: (trvá mi to...nevyslovím)

T: Ne?

T: Ona zažila větší trauma, než my si dokážeme představit. Já to tak vidím.

J: Já taky. (pláču)

Matka: Pořád chci křičet... Chtěla jsi ho zabít... vlastně jsi ho zabila...

T: To už hraničí s tím, že ho zabila... až je to za tu hranici... křičí zabila si ho, ale přitom ona ho nezabila... on stále žije, ale to je až za... je to přehnané

J: Teď bych si chtěla vzít mamku k sobě... úplně ji chránit...

T: Ona tu stojí jak to deseti roční dítě, ale je to stále tvoje mamka... já tam nyní vidím, že... zabila jsi ho...

(stavím do konstelace dědečka, jsme blízko sebe, daleko od mámy a babičky)

T: Pověz mu... dědo...

Děda: Já se tady cítím tak hezky, u té mé vnučky, cítím takové teplo.

T: Pověz mu... Chápu tě, že sis chtěl vzít život.

Děda: Já se na sebe strašně hněvám, nenávidím se... jsem na sebe nasraný!!!

T: Tam jsou ty pocity, že ty se vlastně též oddělíš, on se oddělil tím, že chtěl spáchat tu sebevraždu a pak se za to vlastně na sebe zlobíš. Chápeš?

T: To ty si uzavřeš v sobě ten život... a nedáš.

J: Hmmmm a zlobím se...

T: Řekni mu... Chápu tě, vím, jak ses cítil.

J: Chápu tě, vím, jak ses cítil.

T: Víím, jak se cítíš, protože já se cítím někdy stejně.

J: Víím, jak se cítíš, protože já se cítím někdy stejně.

Děda: Nechci jim dát svůj život... chci si ho vzít sám, já si o tom rozhoduju, nenechám se zdeptat, ať vidí, jak mi ubližují... Ať vidí, že tohle si ke mně nebudou dovolovat...

Děda: Ať vidí, že tohle si nebudou ke mně dovolovat.

T: Řekni mu... Já jsem s tebou, jsem tvoje vnučka.

J: Já jsem s tebou, jsem tvoje vnučka.

T: Taky se nechci projevit, taky nechci být hodnocena nespravedlivě a špatně.

J: Taky se nechci projevit, taky nechci být hodnocena nespravedlivě a špatně.

T: Ony (máma a babička) si tady klidně hulákají... ony jsou úplně mimo... ony tohle vůbec nevidí...

Dědeček: Nechtěl jsem to nikomu ukázat a jsem rád, že to vidíš... jsem dojat a nechci o tom mluvit... je to pro mě traumatizující... nechci ukazovat svoje slabosti... málo věřím...nezlob se, že ti nevěřím...

T: On ti věří, ale nemůže... On tu zkušenost má takovou, že on už je naučený... on už neopustí ten model...

T: Řekni mu... Dědečku, chápu tě, že ses takhle uzavřel.

J: Dědečku, chápu tě, že ses takhle uzavřel.

T: Ale jsi ten, kdo mi může pomoci, abych se víc otevřela.

J: Ale jsi ten, kdo mi může pomoci, abych se víc otevřela.

T: Taky se zavírám, protože mě zraňuje představa, že mě budou hodnotit.

J: Taky se zavírám, protože mě zraňuje představa, že mě budou hodnotit.

T: Ale já nejsem ohrožena, ale stejně se zavírám.

J: Ale já nejsem ohrožena, ale stejně se zavírám.

T: I když nejsem ohrožena, stejně se zavírám.

J: I když nejsem ohrožena, stejně se zavírám.

Dědeček: Usmívá se a říká... Moc dobře ti rozumím, tak moc tě chápu a jsem hrozně šťastný, že někdo takový má stejný pocit...

Dědeček: Objímá mě a říká mi... Tohle nemusíš... máš hodného muže... nemusíš... máš hodného muže a nemusíš...

T: Jeho deptala ta jeho partnerka.

Dědeček: Moc si přeji, abys měla hodného muže, protože si myslím, že když ho budeš mít, nebudeš muset tohle prožít...

(... dlouho nic ...)

(... pláču ...)

T: Já vím, že tebe nikdo neodmítá, že tebe život neodmítá, život tě přijímá, i když jsi chtěl nežít, život tě přijímá a miluje.

J: Já vím, že tebe nikdo neodmítá, že tebe život neodmítá, život tě přijímá, i když jsi chtěl nežít, život tě přijímá a miluje.

T: Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít.

J: Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít.

T: Mě z toho bolí hrozně srdce...

T: Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít.

J: Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít.

T: Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít.

J: Život tě přijímá a miluje, i když jsi nechtěl žít.

T: Stejně jako mě život přijímá a miluje, i když se nechci projevit.

J: Stejně jako mě život přijímá a miluje, i když se nechci projevit.

Dědeček: (usmívá se a přikyvuje) jak začneš mluvit o sobě, je mi lépe

T: Ukaž mu to (obrázek) a řekni... Tohle je moje energie tvořivá a moje schopnosti, které nechci projevit, které nechci prostě projevit, nechci tvořit, zpívat, nic před nima...

J: Tohle je moje energie tvořivá a moje schopnosti, které nechci projevit, které nechci prostě projevit, nechci tvořit, zpívat, nic před nima...

Dědeček: Já už to vidím, já to mám stejně... já nechci žít před nima, já to mám horší...

T: Řekni mu... Jo, já to mám lepší, dědo, já chci žít!

J: Řekni mu... Jo, já to mám lepší, dědo, já chci žít!

T: U mě se to týká, jenom některých vlastností a situací.

J: U mě se to týká, jenom některých vlastností a situací.

Dědeček: Jsem úplně fascinován, že jsem pochopil... něco.

T: Řekni... Život tě přijímá a miluje, i když nechceš žít.

J: Život tě přijímá a miluje, i když nechceš žít.

T: A mě život přijímá, i když nechci tvořit a ukazovat se nikomu... jako cvičená opice nebo co...

J: život mě přijímá, i když nechci, ...

T: Nechci se jim dát!

J: Nechci se jim dát!

T: Nechci se jim vydat!

J: Nechci se jim vydat!

T: To je ono, on se jim vydal, on se vydal té ženě... úplně se jí vydal a ona toho jakoby zneužila... On má tenhle vztek, stejně jako máma má vztek na babičku, že ona musela chránit otce, že ona ho chtěla zabít... že ho zabila... ta holčička si myslela, že ho nějak zabila... ona si myslela... jednu chvíli v tom lese, že se jí to nepodaří a tím pádem se už začala smířovat, že už umřel... ona tam má tu myšlenku... zabila si!... A on má na ni vztek, že se jí vydal... on to nedokáže přijmout, že se jí tak moc vydal a s láskou a že ona to neviděla a že tu jeho lásku prostě... že se k němu nechovala... když on jí to všechno dal...

T: Řekni mu... To je jenom představa...jenom představa dědečku,to je představa o vydání se někomu... já se nemusím vydat... já se nevydám... nikomu se nevydám ...

T: Řekni mu... Já se nikomu nevydám, dědečku neboj se o mě!

J: Já se nikomu nevydám, dědečku neboj se o mě!

Dědeček: Nikdy to neudělej jako já, i když máš hodného muže, ale prostě že, tam jde o to vydání se... ale jemu se můžeš vydat..

T: Byl jsi tak naučen, byl jsi tak veden, že se vydáš celý.

J: Byl jsi tak naučen, byl jsi tak veden, že se vydáš celý.

T: Nic sis nenechal, všechno si jí dal, té ženě svoji z lásky.

J: Nic sis nenechal, všechno si jí dal, té ženě svoji z lásky.

T: My dneska žijeme jinak dědečku.

J: My dneska žijeme jinak dědečku.

T: Život běží dopředu a my se dneska učíme žít nějak jinak, taky se to učím.

J: Život běží dopředu a my se dneska učíme žít nějak jinak, taky se to učím.

T: Mění se představy o rodině.

J: Mění se představy o rodině.

T: Dneska už si lidi nemyslí, že se musí úplně vydat tomu druhému nebo komukoliv jinému.

J: Dneska už si lidi nemyslí, že se musí úplně vydat tomu druhému nebo komukoliv jinému.

T: Dneska se nesvěřují ani manželé do rukou toho druhého úplně.

J: Dneska se nesvěřují ani manželé do rukou toho druhého úplně.

T: To je to, co jsi ty udělal a teď neseš následky.

J: To je to, co jsi ty udělal a teď neseš následky.

T: Dědečku, protože ses tak vydal, tak jsi byl tak zoufalý, že ses chtěl zabít.

J: Dědečku, protože ses tak vydal, tak jsi byl tak zoufalý, že ses chtěl zabít.

T: Kvůli tomu, že ses tak vydal, zažila tvoje dcera velké trauma.

J: Kvůli tomu, že ses tak vydal, zažila tvoje dcera velké trauma.

T: Protože si myslela, že zemřeš, že její milovaný tatínek zemře.

J: Protože si myslela, že zemřeš, že její milovaný tatínek zemře.

T: A ty jsi chtěl zemřít kvůli tomu, že ses příliš vydal.

J: A ty jsi chtěl zemřít kvůli tomu, že ses příliš vydal.

T: Já tě vidím a chápu tě, že ses vydal a i to, že teď už se nechceš vydat.

J: Já tě vidím a chápu tě, že ses vydal a i to, že teď už se nechceš vydat.

T: Dědečku pomoz mi, dívej se na mě laskavě, stůj při mě, protože ty mi rozumíš, ty víš.

J: Dědečku pomoz mi, dívej se na mě laskavě, stůj při mě, protože ty mi rozumíš, ty víš.

T: Ty víš, jak najít rovnováhu mezi dáváním a bráním.

J: Ty víš, jak najít rovnováhu mezi dáváním a bráním.

T: Ty víš, kde je ta míra, až kam se vydat těm druhým, kolik dávat, pomoz mi najít tu hranici, tu míru.

J: Ty víš, kde je ta míra, až kam se vydat těm druhým, kolik dávat, pomoz mi najít tu hranici, tu míru.

T: Dědečku moje nejpodstatnější otázka je... Kde je ta míra? Kam až se mám vydat?

J: Dědečku moje nejpodstatnější otázka je... Kde je ta míra? Kam až se mám vydat?

T: Máš ještě nějakou otázku na něho? Řekla bys mu něco?

J: Že ho mám ráda, protože jsem mu to, asi nikdy neřekla, že si ho vážím...

(na dědečkovi je vidět, jak je šťastný, jak je rád)

T: Řekni jí... Ty nemusíš takhle žít, já jsem sice takhle žil, ale ty nemusíš.

Dědeček: Ty nemusíš takhle žít, já jsem sice takhle žil, ale ty nemusíš.

T: On to vidí, na tobě to vidí, ale na sobě už ne, ale na tobě vidí, že se nemusíš vydávat.

T: Řekni jí... Ty to prostě můžeš zvládnout s lehkostí. Můžeš dát hodně, ale nemusíš se vydat.

Dědeček: Ty to prostě můžeš zvládnout s lehkostí. Můžeš dát hodně, ale nemusíš se vydat.

T: Nevydávej se do dna. Neztotožňuj ten zpěv a ostatní se životem.

Dědeček: Nevydávej se do dna. Neztotožňuj ten zpěv a ostatní se životem.

T: Ty, když jdeš zpívat nebo se máš projevit, cítíš se trochu jako já.

Dědeček: Ty, když jdeš zpívat nebo se máš projevit, cítíš se trochu jako já.

T: Když jsem se chtěl vzdát života, abych přišel o všechno.

Dědeček: Když jsem se chtěl vzdát života, abych přišel o všechno.

T: A ty se bojíš, že přijdeš o všechno a to je můj pocit a nechej mi ho.

Dědeček: A ty se bojíš, že přijdeš o všechno a to je můj pocit a nechej mi ho.

T: Nechej mi ho! Nechej!

Dědeček: Nechej mi ho! Nechej!

T: Řekni mu... Já mám pocit v břiše, dědečku, že když to udělám, přijdu o všechno... stejně jako ty.

J: Já mám pocit v břiše, dědečku, že když to udělám, přijdu o všechno... stejně jako ty.

T: A to je tvůj pocit, už to chápu.

J: A to je tvůj pocit, už to chápu.

T: Že vlastně přijdu o život.

J: Že vlastně přijdu o život.

T: Teď, jakoby ti rostlo břicho a začínáš nějak dýchat...nějak dávat... něco z toho... z tohoto (ukazuje na obrázek)... jakoby se to teď otevřelo, tím že jsi spojena s ním, že on si může něco z toho vzít, protože on to má... jeho to nějak nezatíží a do velké míry to patří jemu... protože on ty pocity má... má je každý den toho útlaku... chápeš to?

J: On nebyl nikdy šťastný... v životě... (pláču)

T: Řekni mu... Dědečku, já můžu být šťastná, i když ty jsi nešťastný.

J: Dědečku, já můžu být šťastná, i když ty jsi nešťastný.

T: Budu se snažit být šťastná, i když ty jsi nešťastný.

J: Budu se snažit být šťastná, i když ty jsi nešťastný.

T: A můžu se dost vydat, dost dát i se vydat, i když tys na to doplatil, i když se to tobě nevyplatilo.

J: A můžu se dost vydat, dost dát i se vydat, i když tys na to doplatil, i když se to tobě nevyplatilo.

T: Já se chci lidem vydat... nejen ve zpěvu... ve všem.

J: Já se chci lidem vydat... nejen ve zpěvu... ve všem.

(hrozně pláču)

T: Ve všem, i když se to tobě nevyplatilo!

J: Ve všem, i když se to tobě nevyplatilo!

T: Chci najít tu míru, že mě to nezabije!

J: Chci najít tu míru, že mě to nezabije!

T: Chci se vydat beze strachu, že by mě to zabilo.

J: Chci se vydat beze strachu, že by mě to zabilo.

T: Ted' jak se ti ulevuje, jak se uvolňuješ, tak cítíš, jak se oddělují ty tvoje pocity od dědových pocitů. Ted' se to rozplétá... ta zápletka... my jsme takhle zapleteni s blízkými lidmi.

T: Dopřát si to, po čem toužím, znamená vydat se těm lidem.

J: Dopřát si to, po čem toužím, znamená vydat se těm lidem.

Dědeček: Kéž bys mohla věřit, že to dobře dopadne.

T: Ty mu řekni... Chci věřit, že to dobře dopadne, i když u tebe to dobře nedopadlo... i když ty jsi vůči tomu skeptický.

J: Ty mu řekni... Chci věřit, že to dobře dopadne, i když u tebe to dobře nedopadlo... i když ty jsi vůči tomu skeptický.

T: Chyť si břicho a řekni mu... Dobře to dopadne... nic zlého se nestane.

J: Dobře to dopadne... nic zlého se nestane.

T: Dobře to dopadne... všechno je dobré... všechno dobře dopadne.

J: Dobře to dopadne... všechno je dobré... všechno dobře dopadne.

T: Tomu břichu, té energii v tom břiše, tam šeptej... Všechno dobře dopadne... stále dokola... až ucítíš, že se tady otevírá... a pak vydej nějaký zvuk z toho pocitu, jaký zvuk dělá ta energie, když vystoupí ven...

J: Všechno dobře dopadne... všechno dobře dopadne... všechno dobře dopadne... (šeptám několikrát dokola, než pocítím uvolnění)

(Ted' stavíme do konstelace zástupce za mého partnera)

T: Můžeš přijít sem? (mluví na zástupce partnera)

(ten se zvedá a přichází)

T: Řekni jí... Jsem tady s tebou...

Toník: Jsem tady s tebou.

T: Dej jí ruku na břicho a řekni... To dobře dopadne, všechno je dobré, všechno je dobré...

Toník: To dobře dopadne, všechno je dobré, všechno je dobré...

T: Jsi v bezpečí... jsi milována.

Toník: Jsi v bezpečí... jsi milována.

T: Jenom jí drž ruce... takhle... jenom jí dej takovou lehkou oporu... a řekni jí... Jsi milována, všechno je dobré.

Toník: Jsi milována, všechno je dobré.

T: Dýchej, klidně si dýchej... mysli na tu energii v tom břiše... na tu svoji sílu, která nechce být vydaná ven, protože by ji někdo mohl znevážit...zranit, poškodit, ublížit...

T: Řekni jí... Jsem tady.

Toník: Jsem tady.

T: Taky se ti vydávám.

Toník: Taky se ti vydávám.

T: Taky se vydávám životu.

Toník: Taky se vydávám životu.

T: Všechno mě může zranit.

Toník: Všechno mě může zranit.

T: Můžeš někoho potkat, kdo bude lepší než já.

Toník: Můžeš někoho potkat, kdo bude lepší než já.

T: A stejně jsem s tebou, i když se bojím.

Toník: A stejně jsem s tebou, i když se bojím.

T: Stejně se vydávám, i když se to může stát.

Toník: Stejně se vydávám, i když se to může stát.

T: Život je o tom.

Toník: Život je o tom.

T: Chápu, proč se nemůžeš vydat životu a ani mě úplně.

Toník: Chápu, proč se nemůžeš vydat životu a ani mě úplně.

T: Je to úplně v pořádku, rozumím ti.

Toník: Je to úplně v pořádku, rozumím ti.

T: Pro mě je to tak dobré.

Toník: Pro mě je to tak dobré.

T: Pro mě jsi dostatečná.

Toník: Pro mě jsi dostatečná.

T: Jsi pro mě dostatečná.

Toník: Jsi pro mě dostatečná.

T: Nehledám žádnou lepší.

Toník: Nehledám žádnou lepší.

T: Jsi pro mě prostě dostatečná.

Toník: Jsi pro mě prostě dostatečná.

T: A řekni jí... Koukni se na dědečka, pro něho jsi ta nejlepší vnučka na světě.

Toník: Koukni se na dědečka, pro něho jsi ta nejlepší vnučka na světě.

(Dlouho nic...)

J: Cítím se moc spokojeně.

T: Řekni dědečkovi... Dědečku, já jsem moc spokojená a šťastná.

J: Dědečku, já jsem moc spokojená a šťastná.

T: Kudy to může vylézt? Tady toto, ty bloky? (ukazuje na obrázek)

T: Část už se i uvolnila.

J: Já to cítím tady, takhle z břicha a i vidím, když zavřu oči...

T: Kam směřuje? Kam jde?

J: K lidem! Ven!

T: Přesně tak to je...

T: Řekni... Dávám něco ze sebe světu, lidem, ven.

J: Dávám něco ze sebe světu, lidem, ven.

T: Životu.

Já: Životu.

T: Všude bez rozdílu.

Já: Všude bez rozdílu.

T: Dávám mámě, dávám babičce, stejně jako tobě dědečku.

Já: Dávám mámě, dávám babičce, stejně jako tobě dědečku.

T: Bez rozdílu.

J: Bez rozdílu.

T: Dávám.

Já: Dávám.

T: Dávám.

J: Dávám.

T: Dávám.

J: Dávám

T: Protože mám.

J: Protože mám.

T: Mám.

J: Mám.

T: Mám.

J: Mám.

T: Já mám.

J: Já mám.

T: Mám z čeho dávat.

J: Mám z čeho dávat.

T: On se tak vydal, že už neměl z čeho dávat. Udělal nějakou blbou chybu... že se muž vydá ženě... a tečka... a on tím pádem byl slepý vůči té situaci... ale ta jeho žena má trošku nějaký problém... každý máme v sobě nějakou agresi... to není nic proti té babičce... on byl slepý vůči tomu, že ona ho může někdy ohrozit... a on místo toho, aby zavřel... tam jedno okno... přesně v tomhle... tak on, jak beran šel a říkal...já tu budu a miluju a prostě, dej mi to a dej mi to a ona ho stále podkopávala a podkopávala, až se nakonec nasral a prostě šel se zabít... to je

jeho chyba... a tohle je pocit té mámy... ten výsměch... to pohrdání... to, to je tvoje chyba a přece je to pravda a je to chyba i té babičky samozřejmě...

T: Řekni mu... Není to nikoho vina dědečku, nehledám viníka.

J: Není to nikoho vina dědečku, nehledám viníka.

J: Všechny mám ráda stejně.

T: Mám dost, můžu dávat dost.

J: Mám dost, můžu dávat dost

T: Můžu dávat, kolik je třeba.

J: Můžu dávat, kolik je třeba.

T: Kolik cítím.

J: Kolik cítím.

T: Kolik si přeji.

J: Kolik si přeji.

T: Kolik můžu.

J: Kolik můžu.

T: Můžu dávat jen tolik, kolik můžu.

J: Můžu dávat jen tolik, kolik můžu.

T: Řekni těm lidem... Budu dávat jen tolik, kolik můžu, nic víc.

J: Budu dávat jen tolik, kolik můžu, nic víc.

T: Tam si je představ... a řekni jim... Budu vám dávat a chci vám dávat, jen tolik, kolik můžu.

J: Budu vám dávat a chci vám dávat, jen tolik, kolik můžu.

T: Víc vám nemohu dát.

J: Víc vám nemohu dát.

T: Nezlobte se prosím na mě za to.

J: Nezlobte se prosím na mě za to.

T: A oni se tak pošklebují... Proč by se měli, asi tak zlobit?

T: Říkají... Nebudeme se na tebe zlobit, my nechceme, abys dávala víc než můžeš... pak v tom vztahu není rovnováha... pak ty se vyčerpáš a to není dobře... a když přijdeš někde zpívat... můžeš zazpívat jenom půl písničky... bude to super... nemusíš nám všechno dát

T: Řekni jim... Nechci dát všechno, chci dát tolik, kolik mohu.

J: Nechci dát všechno, chci dát tolik, kolik mohu.

T: Tolik, kolik je třeba.

J: Tolik, kolik je třeba.

T: Tolik, kolik je dobré, aby mezi námi mohla být rovnováha a láska.

J: Tolik, kolik je dobré, aby mezi námi mohla být rovnováha a láska.

T: Abych vás nezatížila pocitem, že jste mi ublížili, když vám dám víc, než mohu, než jsem mohla.

J: Abych vás nezatížila pocitem, že jste mi ublížili, když vám dám víc, než mohu, než jsem mohla.

T: Děkuji vám všem, za vše co mi dáváte.

J: Děkuji vám všem, za vše co mi dáváte.

T: Teď se to uvolnilo a teď to z toho břicha jde a jenom chce si na to zvyknout a myslet na to.

T: To je životodárná energie. Je nádherná a je tam zároveň i agrese a tvořivost a vše. A ty když ji zavřeš... zavřeš protože se bojíš, že se na ně potom budeš zlobit nebo na sebe se budeš zlobit... a ty ji prostě zavřeš... a tam je i ten vztek... a ty ho tam zavřeš... a on potřebuje ven... nebude tě ohrožovat... nemusí ... může tě chránit... ale je třeba na to myslet... na to místo, odkud ti jde a že tam to jde... a možná, že zjistíš... bude to působit nějaký čas a po čase zjistíš, že se začínají měnit věci... ale taková konstelace působí měsíc i rok... než se to začne hýbat...

T: Ještě se vrátíme k mamce. Pojd'te sem, oba.

T: Ta babička je tvrdá, protože ona si myslí, že v tom je síla, ale ona v tom je slabost... ty jsi o hodně silnější, i když tobě se zdá, že jsi slabší... že si to nemyslíš... ale v tom spojení a v té oddanosti, v té měkkosti je síla... chápeš?... a v té tvrdosti je jen strach před tím, abychom nebyli zraněni... ona tam má taky strach, aby nebyla zraněna... proč mu ublížila... taky ji někdo zranil... ale tohle nebudeme řešit... tohle necháme vystoupit...

(babička vystupuje z role)

(já a Toník stojíme naproti mamce)

T: Podívej se na mamku a řekni jí... Maminko, všechno dobře dopadlo.

J: Maminko, všechno dobře dopadlo.

T: Jsi velmi statečná, že jsi zachránila tatínkovi život.

J: Jsi velmi statečná, že jsi zachránila tatínkovi život.

T: To jsem si nikdy neuvědomila, jakou mám statečnou matku a co jsi musela všechno přežít.

J: To jsem si nikdy neuvědomila, jakou mám statečnou matku a co jsi musela všechno přežít.

T: Je neuvěřitelné, že v útlém dětství jsi zachránila život svého otce.

J: Je neuvěřitelné, že v útlém dětství jsi zachránila život svého otce.

T: Jsi hrdinka a já tě obdivuji!

J: Jsi hrdinky a já tě obdivuji! (pláču)

T: Vidím, jak ses asi musela cítit.

J: Vidím, jak ses asi musela cítit.

T: Respektuji tvůj osud, že jsi tohle zažila. Já mám zase jiný osud.

J: Respektuji tvůj osud, že jsi tohle zažila. Já mám zase jiný osud.

T: Já jsem tady i ty jsi tam.

J: Já jsem tady i ty jsi tam.

T: Děkuji za vše.

J: Děkuji za vše.

T: Za život.

J: Za život.

T: Dala jsi mi dost.

J: Dala jsi mi dost.

T: Nemusíš mi dávat víc, než můžeš.

J: Nemusíš mi dávat víc, než můžeš.

T: Dala jsi mi tolik, kolik jsi mohla.

J: Dala jsi mi tolik, kolik jsi mohla.

T: Vždy jsem čekala víc, ale teď vidím, mami, že to, co jsi mi dala, bylo akorát.

J: Vždy jsem čekala víc, ale teď vidím, mami, že to, co jsi mi dala, bylo akorát.

T: A cením si toho.

J: A cením si toho.

T: Vzdávám se svých nároku, abys mi dala víc, než bys mi mohla dát.

J: Vzdávám se svých nároku, abys mi dala víc, než bys mi mohla dát.

T: To, co jsi mi dala, bylo dostatečné.

J: To, co jsi mi dala, bylo dostatečné.

T: Jsi dostatečná máma.

J: Jsi dostatečná máma. (pláču...)

T: A statečná dcera.

J: A statečná dcera.

T: Zkus se postavit a poklonit se před ní.

T: A řekni... Vzdávám ti úctu, mami.

J: Chci si před ní kleknout.

(klekám si)

J: Vzdávám ti úctu, mami.

(moc pláču... po chvíli se pomalu uklidňuji... a zhluboka dýchám)

J: Cítím se lépe, cítím se dobře.

T: Cítím takový mír a klid. Cítím, že tady bychom to měli nechat. Zachovejme si to.

T: Můžeme vystoupit z rolí...

T = Terapeut J = Já (klient)

T: Co je na tomto obrázku?

J: Tam je znázorněn můj růst, spíše energie růstu. Je to energie růstu.

T: A jak bys ji popsala?

J: Mám z toho dobrý pocit, hlavně v tom jádru je to takové hřejivé. Tam je nashromážděné vše dobré pro ten růst.

T: A to okolo?

J: To je asi to okolí, to vše kolem, co na mě působí a působí to taky příjemně.

T: Ano, ten obrázek působí celkově příjemným dojmem.

T: A je to nějak vzájemně propojené?

J: Teď z toho cítím, že tam jsou jakoby pomyslné hranice, ty barvy to znázorňují. Maličko se to prolíná, ale jen málo.

T: Proč?

J: Té energii je asi dobře tam uvnitř.

T: Kde uvnitř?

J: Ve mně.

T: Kde přesně?

J: Jako minule, cítím tu energii růstu tady v břiše, stejně jako ty bloky, které tam cítím, když se objeví.

T: A ty bloky, jaký mají vliv na tu energii růstu?

J: Úplně ji zastaví, ztuhne jako kámen a smrští se do hrášku. Ty bloky ji utlačí.

T: Takže v tom obrázku je pohyb?

J: Je tam pohyb, ta energie se točí v kruhu a obzvlášť v tom centru je takový dost hutný, tam je toho moc v jednom místě. Tam vně je ten pohyb volnější.

T: Takže se tam ta energie točí stále dokola?

J: Ano.

T: A nechtěla by změnit směr? Jít někudy ven? Propojit se?

J: Myslím, že ne, takhle je jí tam dobře. Kdyby se propojila, tak by jakoby zmizela, rozplynula by se. Nebyla by v ní taková síla. Ale jsou si blízko a jakoby do sebe prosakují ta energie ze mě a z toho okolí.

Příloha č. 6 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Bloky 2

T = Terapeut J = Já (klient)

T: Co vidíš?

J: To je můj velký blok.

T: A co je tím blokem?

J: Je jím strach.

T: Ano, vidím, jak je to celé temné. Z čeho je to strach?

J: Já, já cítím v tom strach ze smrti.

T: Ano, je to silné. Můžeš mi to nějak ještě přiblížit? Popsat ten strach ze smrti?

J: Já, poslední dobou, mě napadají dost často černé myšlenky. Často propadám úzkosti ze strachu o své bližní... mamku, brášku, Toníka, když pořád cestuje, i o našeho kocourka. Minulý víkend mu bylo zle, nejedl, jen ležel, měl úplně skelný očička. A já se z toho úplně složila. Proplakala jsem celou noc. Nebyla jsem schopná myslet reálně, nic dělat, už jsem viděla to nejhorší. Viděla jsem, že umírá a já s tím nemůžu nic dělat. Často se mi zdají i sny, ve kterých se něco někomu stane... mamce, bráškově.

T: Zažila jsi už někdy ten pocit, kdy jsi s tím nemohla nic dělat, s tou smrtí?

J: Ano... (pláču)

J: Je to tak tři čtvrtě roku zpátky. Zemřel tatínek od mého bývalého přítele.

T: Jaký jsi k němu měla vztah?

J: Měla jsem ho moc ráda. Měla jsem ho ráda víc, než vlastního tátu. Nahrazoval mi ho.

T: Na co zemřel?

J: Na rakovinu.

J: A bylo pro mě moc těžké... Musela jsem se stavit do pozice té silné, podporovat maminku... V té době jsem už nebyla s Matoušem, ale i tak jsem u nich bydlela celé prázdniny, kdy on si odjel do Ameriky, i když věděl, jak na tom tatínek je. Byla jsem na něj našťvaná, že si odjel!

J: A já musela být za tu silnou a potlačovat dost často emoce. I když umřel, byla jsem úplně otupělá, až někdy po týdnu jsem byla schopná to ze sebe dostat ven a pořádně se vyplakat. Ale pořád se mi vrací myšlenky a vzpomínky na něj. I když potkám jemu někoho podobného na ulici.

T: Jak ses v té době cítila?

J: Slabá, hrozně slabá... A našťvaná, našťvaná že s tím nemůžu nic udělat, že si to nezaslouží! Cítila jsem beznadějnost, obrovskou bolest a nenávisť na všechno kolem! Nedokázala jsem to pochopit. I teď, když jsem to malovala, tak jsem se tak cítila, úplně mě to vtáhlo.

T: To je ono, to že s tím nemůžeš nic dělat, že to nemůžeš ovlivnit a ta nepředvídatelnost...

J: Teď je na tom i dědeček špatně se zdravím... A u nás v rodině, dcera od sestry babičky čeká miminko. A já si to dávám do takových souvislostí, že až se narodí, dědeček zemře. A je mi z toho zle a jsem na sebe našťvaná. (pláču)

T: A ten obraz? Je tady pohyb? Je to v pohybu? Ten obraz? Ta smrt?

J: Ne, není tu pohyb. Je to strnulé, jakoby vše zamrzlo.

T: A tu bolest, ten strach ze smrti, tu energii té smrti, kde to cítíš? V jaké části těla?

J: Tady v břiše, úplně mi kamení, stahuje se mi, svírá... Celá se tam najednou stahuji... smršťuji do nicotné kuličky...

T: Pamatuješ si? Zemřel někdo ve vaší rodině, když si byla malá?

J: Ne, nevím...

J: Vlastně, ano. Tetička moje. Byla to tátova sestra.

T: Ano, tam to je. Tam je to v tom dětství a teď se ti to vrací. Na to si teď postavíme konstelaci.

Příloha č. 7 – Konstelace 3

(konstelace 2 nebyla audio-vizuálně dokumentována)

Role: Magda = Terapeut, Já = klient, Teta, Holčička, Dívka

Magda: A tohle bude ta smrt (obraz). Teď pro tento účel. Smrt jako taková. Ty jsi tady. Ta tetička tvoje, to byla tatínkova sestra? A jak se jmenuje?

(Stavím smrt do střed místnosti, stojím naproti smrti.)

Já: Nad'a, Naděžda...

Magda: A kolik ti bylo?

Já: 6-7

Magda: Mělas ji ráda?

Já: Moc...

Magda: Nad čím jsi přemýšlela? Proč ona zemřela?

Já: Proč nezemřel někdo zlý? Někdo kdo si tu smrt zasloužil...

Magda: Kdo to byl?

Já: Otec...

Magda: Takže, proč raději nezemřel otec... ?

Já: Ano. Mám hrozný vztek! Nejraději bych to roztrhala nebo něčím praštila... Dusí mě to!

(Do konstelace stavíme tetu... ke smrti.)

Magda: Tady je teta a vzala ti ji smrt... Byla jsi na tom pohřbu?

Já: Ne, nebyla...

Magda: A jak ti bylo? Ty jsi ani nevěděla, že se děje nějaký pohřeb...? Oni tě toho ušetřili... Kdyby tě tam vzali, tak by to bylo všechno jinak... To trauma toho dítěte ze smrti se zmírní, když dítě absolvuje rituál toho pohřbu... když vidí toho mrtvého... úplně se posune... to dítě to pochopí, i když mu je pět nebo šest nebo sedm... a opláče to tam, že to vidí, že to je fakt odchod, opustí ji... všichni pláčou a tam se napojí na tu bolest a ten žal, veřejný... a ty jsi tam nebyla, ty jsi se toho nezúčastnila, ty jsi neměla možnost to v kruhu těch blízkých oplakat... tam na tom pohřbu... já cítím, že ty jsi od něj oddělená, protože jsi tam nebyla, prostě je mi z toho nějak divně...

(Stavíme roli holčičky)

Holčička: Mě tam nevzali na ten pohřeb... úplně to vidím jako takové hrozně nespravedlivé!

(sedím před hrobem/obrazem a po chvíli si lehám)

Magda: Jak se cítíš teď?

Já: Dobře... (pláču)

Magda: A co ta tetička?

(ležíme obě vedle sebe na hrobě/smrti)

Tetička: Je mi takhle dobře... jsem ráda, že ji mám tak blízko...

Magda: Měla jsi tam myšlenku, proč jsem raději nezemřela já?

Já: Ne

Magda: A co teď cítíš?

Já: Já cítím, jakoby tady pořád byla. Je mi dobře, když tady takhle spolu ležíme.

Magda: Řekni jí... Teto mám tě moc ráda.

Já: Teto, mám tě moc ráda.

Magda: Moc jsi mi chyběla, když jsi odešla.

Já: Moc jsi mi chyběla, když jsi odešla.

Magda: Jak zemřela?

Já: Taky na rakovinu.

Já: A my jsme se ani často nevidaly, ale byla mi moc blízko.

Magda: Na tom nezáleží, že jste se nevidaly často. Byla pro tebe hrozně důležitá.

Já: Teď jsem si dokonce vzpomněla na hračku, kterou jsem od ní dostala... Mám ji někde na půdě schovanou. Byla to plyšová želva a visela mi dlouho nad postelí.

Já: Byla dvakrát vdaná... ten první muž ji snad také zemřel... toho jsem neznala a toho druhého strejdu jsem měla také moc ráda, ale už jsem ho neviděla strašně moc let... co teta zemřela a naši se rozvedli, tak se přerušily kontakty... ani nevím, kde bydlí...

Magda: Řekni. Teto, měla jsem tě moc ráda.

Já: Teto, měla jsem tě moc ráda.

Magda: Teto, pořád tě mám ráda.

Já: Teto, pořád tě mám ráda.

Magda: V mém srdci pořád žiješ.

Já: V mém srdci pořád žiješ.

Magda: Teto, potřebuji tady vedle tebe chvílku ležet.

Teta: Já tě vnímám, vidím tě...

Magda: Řekni jí... Teto, tohle jsem potřebovala, abych se s tebou mohla rozloučit. Takhle s tebou být...

Já: Teto, tohle jsem potřebovala, abych se s tebou mohla rozloučit. Takhle s tebou být.

Magda: Ten tvůj pohřeb, že jsem na něm nebyla, to mi scházelo.

Já: Scházelo mi, že jsem nebyla na tvém pohřbu.

Magda: Teď si to vynahrazujeme.

Já: Teď si to vynahrazujeme.

Magda: Teto, odešla jsi příliš brzo. A já jsem byla moc malá.

Já: Teto, odešla jsi příliš brzo. A já jsem byla moc malá.

Magda: Nesmířila jsem se s tím.

Já: Nesmířila jsem se s tím.

Magda: Pořád s tím bojuji.

Já: Pořád s tím bojuji.

Magda: Nemohu tě pustit. Nechci tě pustit.

Já: Nemohu tě pustit. Nechci tě pustit.

Magda: Chci tě vyrvat ze spárů smrti.

Já: Chci tě vyrvat ze spárů smrti.

Magda: Chci, abys šla se mnou.

Já: Chci, abys šla se mnou.

Magda: Chci, abys vstala a šla se mnou.

Já: Chci, abys vstala a šla se mnou.

Magda na tetu: Řekni jí... Ale já nemohu, já potřebuji být tady.

Teta: Ale já nemohu, já potřebuji být tady.

Magda: Potřebuji jít.

Teta: Potřebuji jít.

Magda: Už jsi velká, respektuj mě prosím.

Teta: Už jsi velká, respektuj mě prosím.

Magda: Ty tam ležíš, jak ta malá, jak ta šestiletá a to jsou ty pocity té šestileté.

Magda: Řekni jí... Ale to bylo, tak nespravedlivé, že jsi právě ty musela odejít, když jsi byla tak hodná.

Já: Ala to bylo, tak nespravedlivé, že jsi právě ty musela odejít, když jsi byla tak hodná.

Magda: Bylo to nespravedlivé.

Já: Bylo to nespravedlivé.

Magda: Bylo by spravedlivější, kdyby zemřel někdo špatný.

Já: Bylo by spravedlivější, kdyby zemřel někdo špatný.

Teta: Usmívá se na mě a úplně mě chápe. Hladí mě.

Magda: To jsou ty pocity toho dítěte, normální, že ta smrt je nespravedlivá, že si ji nezasloužil někdo, kdo je hodný, že si ji zaslouží někdo, kdo je špatný... ony jsou to normální pocity, ale dnes je čas na ně pohlédnout a nechat je v dětství.

Magda: Jaký máš teď pocit vůči tetě?

Já: Pořád stejně hezký...

Magda: Pořád ti je tam dobře, když tam ležíš?

Já: Je mi příjemně, ale cítím se už smířená, s tím že už tu prostě není...

Magda: Řekni... Jsem ráda, že jsem tě teď objevila a našla, že tady můžu s tebou pobýt.

Já: Jsem ráda, že jsem tě teď objevila a našla, že tady můžu s tebou pobýt.

Magda: A že tě můžu cítit a vnímat.

Já: A že tě můžu cítit a vnímat.

Magda: Tvoje srdce sice dotlouklo, ale tvoje srdce je tady pořád.

Já: Tvoje srdce sice dotlouklo, ale tvoje srdce je tady pořád.

Magda: Řekni... Teto, já už jsem vyrostla, studuji pedagogickou školu a teď ji končím a je to těžké.

Já: Teto, já už jsem vyrostla, studuji pedagogickou školu a teď ji končím a je to těžké.

Magda: Jakou měla ona profesi?

Já: Já nevím, určitě nějakou pomáhající... myslím že, zdravotní sestřička nebo pracovala ve školce, s dětma pracovala... to si teď vymýšlím... já to prostě tak cítím, tam ji vidím...

Magda: A mám přítele... A je to dobrý.

Já: A mám přítele... A je to dobrý.

Magda: Přemýšlím o tom, co budu dělat pak po škole.

Já: Přemýšlím o tom, co budu dělat pak po škole.

Magda: Moc bych si přála mít dítě.

Já: Moc bych si přála mít dítě.

Magda: Starat se o rodinu a dělat něco tvořivého a smysluplného.

Já: Starat se o rodinu a dělat něco tvořivého a smysluplného.

Magda: Možná s dětmi... a mám ráda zvířata... máme kocourka... jmenuje se Jáchym...

Magda: Teď byl nemocný a já se o něj hrozně bála.

Já: Teď byl nemocný a já se o něj hrozně bála.

Magda: Bála jsem se, že odejde. (pláču)

Já: Bála jsem se, že odejde. (pláču)

Já: Mám chuť si kleknout.

Magda: Tak si klekni (klekám si).

Magda: Řekni jí... Můžeš jí říct...? Ctím tvou památku...

Magda: Ctím tvou památku.

Já: Ctím tvou památku.

Magda: Jak nejlíp bych mohla uctít tvou památku? Zeptej se.

Já: Jak nejlíp bych mohla uctít tvou památku?

Teta: Abys rozkvétala jako květy, abys byla v přírodě, rozkvétala jako ty květy na louce, takový růst tam vidím... a byla veselá...

Magda: Řekni jí... Já vím, že nejlíp uctím tvou památku, když budu šťastná.

Já: Já vím, že nejlíp uctím tvou památku, když budu šťastná. (pláču)

Magda: Já vím, že by sis přála, abych byla šťastná.

Já: Já vím, že by sis přála, abych byla šťastná.

Magda: To ti úplně věřím. Důvěřuji ti.

Já: To ti úplně věřím. Důvěřuji ti.

Magda: Ty mi přeješ, abych byla živá a šťastná a abych byla tam, kde mám být.

Já: Ty mi přeješ, abych byla živá a šťastná a abych byla tam, kde mám být.

Magda: Já ti také přeji, abys byla šťastná tam, kde máš být, tak jak máš být.

Já: Já ti také přeji, abys byla šťastná tam, kde máš být, tak jak máš být.

Magda: Já tam teď nemám přístup.

Já: Já tam teď nemám přístup.

Magda: I když jsem tam byla na chvíli, mohla jsem tam chvíli pobýt.

Já: I když jsem tam byla na chvíli, mohla jsem tam chvíli pobýt.

Magda: Na to, abych mohla naplnit svůj životní sen, musím být tady, i když ty jsi tam.

Já: Na to, abych mohla naplnit svůj životní sen, musím být tady, i když ty jsi tam.

Magda: Ty jsi mrtvá a já jsem živá.

Já: Jsi mrtvá a já jsem živá. (pláču)

Magda: Zkus se na ni podívat.

Magda: Řekni... Já tě vidím.

Já: Já tě vidím.

Magda: Vidím tě.

Já: Vidím tě.

Magda: Vidím, že jsi mrtvá.

Já: Vidím, že jsi mrtvá.

Magda: Teď, vidím, že jsi mrtvá.

Já: Teď, vidím, že jsi mrtvá.

Magda: A vím, že já jsem živá.

Já: A vím, že já jsem živá.

Magda: Budu tady žít, tak dlouho, jak bude třeba.

Já: Budu tady žít, tak dlouho, jak bude třeba.

Magda: A pak taky odejdu, jako my všichni.

Já: A pak taky odejdu, jako my všichni.

Magda: Respektuji svůj život.

Já: Respektuji svůj život.

Magda: Stejně jako respektuji tvůj život.

Já: Stejně jako respektuji tvůj život.

Magda: Respektuji tvoji smrt.

Já: Respektuji tvoji smrt.

Magda: Zákony života a smrti jsou mimo naši moc.

Já: Zákony života a smrti jsou mimo naši moc.

Magda: Řekni jí (tetě)... Ta malá holčička nepřijala tvoji smrt.

Já: Ta malá holčička nepřijala tvoji smrt.

Holčička: Já to nechci vidět! Jsem hrozně neklidná a prostě to nechci vidět. (sedí mi u nohou)

Holčička: Nechci se dívat.

Magda: Ty řekni... Ale já jsem už velká a já tě vidím teto...

Holčička: Nechci se tam dívat... chci tě obškubávat... jsem naštvaná

Já: To já jsem

Holčička: To já jsem. Ale už mi to nepřijde nespravedlivý, jen se tam nemůžu dívat, ale už je to lepší než ty pocity na začátku.

Magda: Řekni jí... Ty jsi ještě malá.

Já: Ty jsi ještě malá.

Magda: Tetička zemřela. Řekni jí to, ona se na tebe usmívá.

Holčička: Já jsem to potřebovala slyšet. Mně to nikdo nevysvětlil pořádně.

Holčička: Co ti řekli?

Holčička: Co ti řekli?

Já: Teta už tu není. Zemřela.

Holčička: A co ještě?

Holčička: Ani ti ji neukázali! A ty jsi měla milion otázek... Proč zemřela? Jak zemřela? A jak vypadá? Hrozně mě zajímalo, jak vypadá...

Magda: Řekni jí... Tetička zemřela, byla hrozně nemocná.

Magda: A teď uděláme zase to, co jsi už udělala... Pojď, jdeme za tetičkou.

Magda: To neudělali, oni ti ji prostě neukázali. Dospělí, chrání dítě před tou smrtí a způsobí mu tím hrozný blok... Zastaví ten průtok lásky a to dítě, ta dětská láska nemůže pokračovat, tak jak to je a ona mohla ta dětská láska pokračovat směrem k mrtvé tetě a ty by sis to intuitivně uspořádala v té dětské hlavě. Ale oni to jakoby zastavili, tím že tě chtěli předtím chránit.

Holčička: Tak mi to vysvětlí! Já jsem potřebovala slyšet, jak byla nemocná, proč byla nemocná? Já jsem chytrá holčička přece. Oni si myslí o mně, že jsem prostě blbá!

Holčička: Jo, jak byla, co byla, jak zemřela, proč zemřela? Proč musela odejít? To je nespravedlivé!

Já: Musela odejít!

Magda: Řekni jí... Smrt není za trest.

Já: Smrt není za trest

Magda: Jednoho dne přijde a pak člověk musí jít.

Já: Jednoho dne přijde a pak člověk musí jít.

Holčička: To jsem potřebovala slyšet! A na tom pohřbu se to řeklo a já jsem to neslyšela! Já jsem chtěla plakat a prostě...

Magda: Řekni jí... Neboj se o ni.

Já: Neboj se o ni.

Holčička: Tak to je dobře. To jsem potřebovala slyšet. To jsem potřebovala slyšet a to mi neřekli. Já jsem si myslela, že je to nějaký konec všeho! A prostě jsem měla strach, aby se to nestalo někomu jinému.

Magda: Řekni jí... Smrt není za trest. Tetička se moc trápila, pro ni byla i vykoupení.

Já: Smrt není za trest. Tetička se moc trápila, pro ni byla i vykoupení.

Holčička: Takže pro ni smrt byla dobrá? Já se teď úplně divím, že ta smrt je dobrá. Že ta smrt může být i někdy dobrá.

Magda: Řekni jí... Smrt je vždycky dobrá, ona ví, kdy má přijít.

Já: Smrt je vždycky dobrá, ona ví, kdy má přijít.

Magda: Ale tebe tady nechá žít dlouho a vůbec se nemusíš bát. My jsme tady živí.

Já: Ale tebe tady nechá žít dlouho a vůbec se nemusíš bát. My jsme tady živí.

Holčička: Já se bojím, já se tady bojím... Já se bojím té nepředvídatelnosti.

Já: Já se taky bojím.

Holčička: My tohle potřebujeme vysvětlit od někoho. Já se bojím té nepředvídatelnosti. Jo, to jsem přijala, že smrt je i dobrá. Je tam nějaké království boží nebo duchovní a tam prostě oni jdou, to je dobře, ale já se bojím, že někdo zmizí bez varování, že se to prostě stane...

Já: Já si tohle říkám stále, i teď, když umřel tatínek Jindrů, že prostě, že musí odejít, že se trápil a že tam mu bude lépe... (pláče)

Magda: Tady tě to úplně chytilo zpátky, ty samé pocity jsi prožívala s tou tetičkou. Jakoby už byly dospělejší, ale tady si se jich opět dotkla, těch svých pocitů... (moc pláče)

Já: I když teď bylo špatně Jáchymovi, našemu kocourkovi, myslela jsem, že to nepřežiju, už jsem viděla nejhorší a vůbec jsem to nezvládala.

Holčička/dívka: Já jsem vyrostla kus. Už mi není šest, už mi je víc. Ale teď nevím kolik. Já bych řekla, že tak patnáct. Mám patnáct a zas mám úplně jiný pocit.

Magda: Jak jsi to měla v patnácti se smrtí? Jak to bylo? Jak jsi to měla?

Já: (dlouho mlčím)

Magda: Co bylo v patnácti, čtrnácti? Co bylo?

Já: (dlouho neříkám nic) Já, vím, že jsem se v patnácti poprvé zamilovala, ale zároveň vím, že to byla taková devátá třída... Vždycky jsem si tam připadala jako takový outsider. Často jsem měla pocity beznaděje. Nevážila jsem si sebe. Ptala jsem se sama sebe, proč radši neumřu, když mě nikdo nemá rád...

Dívka: Já, jako by, jsem tu tetu chtěla dát pryč. Už ji vlastně nevidím. Už jsem na ni zapomněla v těch čtrnácti.

(Teta vystupuje z role.)

Dívka: Tohle mě přitahuje. Ta smrt.

Magda: Ono to je typické pro to období. Taková trochu deprese a úvahy o smrti.

Dívka: To se mi hodně líbí a chci si na to sednout.

(sedá si na obraz, na smrt)

Dívka: Sednout na tu temnotu a smrt...

Já: Dost jsem psala v té době básničky, kde se objevovala samá smrt, smrt, hrob. Nikdy předtím jsem nepsala, ani teď nepíši.

Dívka: Jo, hrob a smrt, to neúplně nejlepší a já se tady v tom budu rochnit. To je úplně výborný.

Magda: Teď, když jsi to malovala, tak jsi měla pocity, které tě hodily zpátky do smrti té tetičky, kterou jsi neměla pořešenou, ale potom to způsobilo, že ty jsi se v tom jakoby začala rochnit a my to nyní tou konstelací odblokováváme. Jakoby ten první blok, kdy jsi nebyla na tom pohřbu a že si to nepochopila. A to jsme nyní pořešili, že ty jsi na tom pohřbu byla symbolicky nyní, teď jsi tam byla, tu tetičku jsi viděla a ses s ní spojila. Teď jsme dále. To dítě šestileté je ošetřené, nyní je patnáctileté a tam, kvůli tomu, té smrti, ses dostala v patnácti do období, kde ses do toho úplně ponořila, víc ses utápěla, než je normální.

Dívka: Já z toho mám úplně, takový hodně dobrý pocit. Z té smrti a z toho všeho kolem.

Já: Když jsem ten obraz malovala, zažila jsem hodně zvláštní okamžik, jako by ve mně prolétla myšlenka, že mně se ten obrázek vlastně líbí...

Magda: V těch patnácti to bylo prostě to nejlepší.

Dívka: To bylo to úplně nejlepší. To je vlastně úplně to vůbec nejkrásnější, co tady je. Já nemám ani mnoho přátel. Já vnímám skrz tu hloubku té smrti. To je to nejvíc, co mě fascinuje. Mám z toho radost. A to jsem zamilovaná a ta láska je stejně hluboká jako ta smrt. Něco takového tam mám. A není mi špatně, mně je hezky. A chtěla bych tam jít, určitě bych tam chtěla jít.

Holčička: Možná za tou tetičkou, nevím. Je to možné.

Já: Já v tom cítím takové to tajemno. To co mě láká.

Dívka: Klidně bych tam takhle skočila a prostě šla, protože co tady...

Magda: Ona má ty pocity toho pubertálního dítěte, které prostě tam chce a neuvažuje racionálně, že má žít a má tady být. To je takové období.

Magda: A ono je v tobě to dítě, takže když mi ho vysvobodíme a když ho necháme vyrůst, tak tě nebude stahovat do těchto pocitů.

Magda: Zkus říct, tak jak jsme dělali minule... I když mám požitky ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Magda: Ono to je v tobě, ty pocity tam jsou... To jsou ty myšlenky prostě, která máš, které se ti objeví, a potom se za ně trestáš.

Magda: I když mě smrt fascinuje, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Fuj, mně je zle, teď mi je zle. Představa, že tohle řekneš. Co to meleš!

Magda: Říkej. I když mám požitky ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Já: I když mám požitky ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Mně přijde, jako by ses za něco omlouvala, ale mně to dává takovou výšku, že vlastně se zabírám tou smrtí, proč se za to omlouváš? Mně je z toho blbě.

Magda: No, řekni... I když mám požitky ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Já: I když mám požitky ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Já už tu kolabuju.

(dívka stále přešlapuje, chodí nervózně sem a tam)

Magda: I když mám zvrácený požitky ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Fuj, to je hnus.

Já: I když mám zvrácený požitek ze smrti, mám se ráda a přijímám se.

Magda: I když jsem zvrácená, mám se ráda a přijímám se.

Já: I když jsem zvrácená, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Mně je úplně nějak divně.

Magda: I když jsem zvrácená, mám se ráda a přijímám se.

Já: I když jsem zvrácená, mám se ráda a přijímám se.

Magda: I když mám zvrácený vztah ke smrti, mám se ráda a přijímám se.

Já: I když mám zvrácený vztah ke smrti, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Už mi je sedmnáct.

Magda: I když mám zvrácený vztah ke smrti, mám se ráda a přijímám se.

Já: I když mám zvrácený vztah ke smrti, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Jo to je dobrý. Nějak jsi mě těmi větami osvobodila a já už jsem starší.

Já: I když mám zvrácený vztah ke smrti, mám se ráda a přijímám se.

Dívka: Mně je sedmnáct a už mám zase jiný vztah se smrtí.

Magda: Tu patnáctiletou už jsme nějak odblokovali a už se to uvolnilo. Někdy stačí jedna věta a nevíš, jak to zmizí. Ta rozporuplnost, té iracionality pubescentní, ty se bojíš smrti, ale zároveň je v tobě ta patnáctiletá, kterou fascinuje smrt a takhle se to mele. Potom se to pere v tobě.

Dívka: Mně je teď sedmnáct a zajímá mě budoucnost, zajímáš mě ty, a ta smrt už mě nezajímá. Spíš mě zajímá, co budu dělat, jak to udělám, jak se zabezpečím, jaký budu mít život a je mi dobře. Ale bojím se budoucností a života, jak přežiju.

Magda: Tak ji řekni... hele je to super! Postav se a řekni jí to.

Dívka: Já se hrozně bojím, co bude. Hrozně.

Magda: Řekni jí... hele je to super, měla jsem pár kluků a s tímhle jsem teď. A v budoucnu budeš s tímhle.

Dívka: S tímhle? To je kdo?

(dívka stojí naproti mně)

(poté jde blíže, až ke mně)

Dívka: Já se tak bojím strašně, strašně se bojím. Hrozně se bojím, bojím se. Bojím se.

Magda: Co se stalo, tak hrozného? Sedmnáct, osmnáct? Čeho ses bála?

Já: Asi problém s mamkou... bála jsem se dospět... vzepřít se, že o ni přijdu...

Dívka: Bojím se, že mě už nebude mít ráda, že mě už nebude mít ráda... Bojím se, že mě už nebude mít ráda!

Magda: Řekni... Neboj, máma to nakonec zvládla a přijala mě nakonec.

Já: Neboj, máma to zvládla nakonec a přijala mě nakonec.

Dívka: Už chci jít zpět, když jsi to řekla, chtěla jsem jít pryč, ale teď jsem se jakoby vrátila.

Já: Bude tě mít ráda.

Magda: Řekni... Neboj, už je rok 2010 a maminka nás má ráda.

Já: Neboj, už je rok 2010 a maminka nás má ráda.

Dívka: Máma mě vyhodila! Svině jedna! Svině! Svině je to!

Dívka: Nechtěla nás! Nechtěla mě!

Dívka: Svině, svině, svině, svině...

Dívka: Jak jí to mám teď odpustit?

Magda: Řekni jí... Tak už se na to vykašli. Už se na to vyser.

Já: Tak už se na to vykašli. Už se na to vyser.

Dívka: Jo, to mi dělá dobře. A fakt nás má ráda?

Já: To víš, že nás má ráda.

Dívka: Tak mi ji ukaž.

Magda: Tam je máma.

(stavíme mámu – daleko, naproti)

Dívka: Svině, svině jedna... Omluvila se ti někdy? Ta svině? Omluvila se ti? Omluvila se ti? Omluví se mi někdy?

Magda: Řekni jí... Já jsem na to zapomněla a seru na jakékoliv omluvy. Vůbec se mi nemusí omlouvat, já už jsem velká.

Já: Já jsem na to zapomněla a seru na jakékoliv omluvy. Vůbec se mi nemusí omlouvat, já už jsem velká.

Magda: Dala nám život. To stačí, že nám dala život!

Já: Dala nám život. To stačí, ženám dala život!

Magda: Vychovala nás.

Já: Vychovala nás.

Dívka: Nemusí se mi omlouvat?

Já: Nemusí...

Dívka: Musí?

Já: Nemusí.

Dívka: Já mám v sobě tu pubertu prostě.

Já: Nemusí se mi omlouvat.

Dívka: Nemusí?

Já: Nemusí

Dívka: Vždyť ona nám ublížila. Já ji nevěřím. Nevěřím ji.

Magda: Řekni... Maminka je taková, jaká je.

Já: Maminka je taková, jaká je.

Magda: A já jsem taková, jaká jsem.

Já: A já jsem taková, jaká jsem.

Dívka: A ty jsi hezká, taková bych chtěla být, to se mi líbí. Protože ty se nebojíš a já se bojím. Ty se ničeho nebojíš. Ty vypadáš prostě taková silná. Ani se mi nechce věřit, že taková budu.

Magda: Řekni jí... Jsem taková, díky tomu, že jsem přijala mámu.

Já: Jsem taková, díky tomu, že jsem přijala mámu.

Magda: Až to mě posílilo.

Já: Až to mě posílilo.

Magda: Až to mě dostalo z těch sraček.

Já: Až to mě dostalo z těch sraček.

Dívka: To je super. Já už jsem teď velká. Ted' jsem vyrostla. Hned jsem ti uvěřila. Já vím, že tys ji přijala a už jsem velká. A tady už není nic, není nic. Už jsem velká jako ty. To ostatní to jsi zvládla, i tu smrt toho člověka jsi zvládla. Já ted' jsem jakoby velká. Stejně velká.

Magda: Už můžeme vystoupit z té role dívky. Už dorostla do té velké.

(vystupuje z role dívky)

Magda: Pojď si tady stoupnout. K tomu obrazu zpět.

Magda: Jaký máš teď pocit? Co tam teď vidíš? Pojď si tam teď sednout, jako na začátku, když jsi začala o něm vyprávět.

Já: Vidím tunel, nekonečnou díru, někam vede...

Magda: Co je za ním, když vejдемe dovnitř? Co tam je na konci?

Já: On nekončí. Chápu jej jako cestu. Cestu po smrti.

Magda: Řekni té smrti a tomu tunelu... Vidím tě, jsi pohyb a cesta.

Já: Vidím tě, jsi pohyb a cesta.

Magda: Cesta někam, vím o tobě.

Já: Cesta někam, vím o tobě.

Magda: A nebudu do tebe šourat.

Já: A nebudu do tebe šourat.

Magda: Víam o tobě.

Já: víam o tobě.

Magda: Velmi si tě vážím.

Já: Velmi si tě vážím.

Já: A taky je tam spousta energie, už nemůžu říct, že je negativní.

Magda: Tady to můžeme ukončit.

M: Řekni... Přijímám, že mám potřebu manipulovat se smrtí.

Já: Přijímám, že mám potřebu manipulovat se smrtí.

Magda: Mám urputnou touhu kontrolovat smrt.

Já: Mám urputnou touhu kontrolovat smrt.

Magda: Kde je? V které části těla je ta touha odvrátit, oddálit a manipulovat s tou smrtí. Kde je v těle? Kde ji cítíš?

Já: Já, jako bych ji cítila tady, jak ten růst, tu pozitivní energii, ale i z rukou, jako by šla z toho břicha do rukou, dlaní, jako bych proti ní stavěla dlaně a říkala ne!

Magda: Tak proto máš pocit, že nahradí život smrt, protože to máš, cítíš v tom stejném místě, ale to je v tobě. To není v životě a ty to přemítáš, ten strach do života, že se stane někomu, že zemře, ale to je tu, ty to tady máš. Buď je tu život, nebo smrt. Oni se prostě nahrazují.

Magda: Řekni... To je jedno.

Já: To je jedno.

Magda: Ty tam na mě někde čekáš.

Já: Ty tam na mě někde čekáš.

Magda: A já nad tím nemám žádnou kontrolu.

Já: A já nad tím nemám žádnou kontrolu.

Magda: Budu se snažit, žít co nejlíp, abych tě oddálila.

Já: Budu se snažit, žít co nejlíp, abych tě oddálila.

Magda: Ale zároveň tě respektuji.

Já: Ale zároveň tě respektuji.

Magda: A chci, abys přišla, až nastane můj čas.

Já: A chci, abys přišla, až nastane můj čas.

Magda: A zároveň tě respektuji a chci, abys přišla, až nastane můj čas.

Já: A zároveň tě respektuji a chci, abys přišla, až nastane můj čas.

Magda: Nebudu se do tebe vměšovat, ani do tebe šťourat.

Já: Nebudu se do tebe vměšovat, ani do tebe šťourat.

Magda: To je jedno, řekni k tomu obrazu.

Já: To je jedno.

Magda: Živote, promiň, já se snažím.

Já: Živote, promiň, já se snažím.

Magda: Začátek se prolíná s koncem.

Já: Začátek se prolíná s koncem.

Magda: Každý den, něco začíná a něco končí.

Já: Každý den, něco začíná a něco končí.

Magda: Každá vteřina umírá a začíná další.

Já: Každá vteřina umírá a začíná další.

Magda: Kdyby nebylo smrti všechno, by se zastavilo, ta smrt odděluje ty okamžiky, abychom mohli být v pohybu.

Já: Kdyby nebylo smrti všechno, by se zastavilo, ta smrt odděluje ty okamžiky, abychom mohli být v pohybu.

Magda: Konec dělá místo začátku.

Já: Konec dělá místo začátku.

Magda: Přijímám, že konec dělá místo začátku.

Já: Přijímám, že konec dělá místo začátku.

Magda: Přijímám, že mrtví lidé dělají místo novým lidem.

Já: Přijímám, že mrtví lidé dělají místo novým lidem.

Magda: Přijímám, že když všechny mrtvé nechám mrtvými, tak je tady víc místa pro nás živé.

Já: Přijímám, že když všechny mrtvé nechám mrtvými, tak je tady víc místa pro nás živé.

Magda: Přijímám, že to tak má být.

Já: Přijímám, že to tak má být.

Magda: Přijímám, že to tak život chce.

Já: Přijímám, že to tak život chce.

Magda: Život je dílo.

Já: Život je dílo.

Magda: Mohla bych pečovat o děti a rozvíjet je.

Já: Mohla bych pečovat o děti a rozvíjet je.

Magda: Vidět život, jak vzkvétá, jak se rozvíjí.

Já: Vidět život, jak vzkvétá, jak se rozvíjí.

Magda: Uctívat i mrtvé.

Já: Uctívat i mrtvé.

Magda: Mít je v srdci.

Já: Mít je v srdci.

Magda: Nést hodnoty, které vytvořili naši drazí mrtví.

Já: Nést hodnoty, které vytvořili naši drazí mrtví.

Magda: A přetvářet ty, které už jsou zastaralé.

Já: A přetvářet ty, které už jsou zastaralé.

Magda: Jsem mladá.

Já: Jsem mladá.

Magda: Jsem v rozkvětu.

Já: Jsem v rozkvětu.

Magda: Můj život směřuje vzhůru.

Já: Můj život směřuje vzhůru.

Magda: Udělej ten pohyb, jak ten život směřuje vzhůru.

Magda: A to tě čeká ještě dlouho, toto období.

Magda: A pak přijde období, kdy ten život se začne stahovat dovnitř, já nevím, když ti bude třeba šedesát a ten život se začne nějak uzavírat a pak nakonec se zastaví. Udělej ten pohyb.

Magda: Dojdeš tam, nemusíš se bát, určitě se to stane. Jednoho dne to určitě přijde. Můžeš si tím být jistá. Smrt bude, vždycky tu je. Ted' už ale pojd'...

Magda: Nech si ten pohyb jít vzhůru...

Magda: A řekni... Žij!

Já: Žij!

Magda: Řekni... Ano.

Já: Ano.

Magda: Ano.

Já: Ano.

Magda: Svému životu řekni... Ano.

Já: Ano.

Magda: Ano, svému životu.

Já: Ano, svému životu.

Magda: Ano, životu Toníka.

Já: Ano, životu Toníka.

Magda: Ano, životu maminky.

Já: Ano, životu maminky.

Magda: Ano, životu táty.

Já: Ano, životu táty.

Magda: Život je daný, nemusíme si ho zasloužit.

Já: Život je daný, nemusíme si ho zasloužit.

Magda: Ano, životu svých budoucích dětí.

Já: Ano, životu svých budoucích dětí.

Magda: Jáchymovi ano, ano, životu.

Já: Jáchymovi ano. Ano, životu.

Magda: To je dobré, tady to necháme. Prostě takhle nás to vedlo. Ta minulá konstelace, ti aktivovala tu smrt, jak ta máma se bála té smrti. Ted' si přešla v tom stavu a prostě tohle bylo gró, kterou jsme udělali, abys mohla prostě růst dál.

Magda: Ono takto to jde, že jsme čekali, že tu bude ten příběh a je tu něco jiného, ale ten příběh přijde. Toto bylo hrozně podstatné.

T: Jaký jsi z toho měla pocit?

J: Při malování jsem cítila, jak jsem najednou otevřená světu, taková otevřená náruče. Cítila jsem, jak ta energie jde ze mě ven. Při malování jsem cítila takovou uvolněnost a ta zelená barva na mě působí takovým uklidňujícím dojmem, je tam harmonie a život.

J: A v tom rozevření, to oranžové, to znázorňuje jakési semínko, které se rozrůstá a roste a je zakořeněné a vlastně propojené těmi kořeny v tom celém podhoubí, v tom člověku v té energii... nevím jak to pojmenovat.

T: Ono je zakořeněné a ono jakoby roste?

J: Ano roste, klíčí a roste jako rostlinka.

T: Mám z toho velkou radost, z toho obrazu i z té práce co jsme udělali. Jsme na dobré cestě. Uvidíme, jak to bude všechno přijaté.

J: Hovoř ještě trochu o tom obrázku.

J: Cítím tam život, obrovskou sílu, ne negativní, ale samou pozitivní, tvořivou, ale nejen tvořivou. Nemůžu přijít na to slovo. Je to síla do života, chuť žít!

Já: Tady to vyrůstá, takhle ven. Toto to jsme já, jakoby to moje tělo a já z toho semínka čerpám tu sílu do toho rozvoje, do života a je tam zpětná vazba, jak já rostu, tak mohu dávat zase sílu, živiny ze sebe, z venku pro ten růst toho semínka té rostliny, je tam symbióza a vše v rovnováze.

T: Takže je tam pohyb?

J: Ano, vše je tam v pohybu, vše tam plyne. Musí se to pohybovat, když tam je růst!

T: A čerpá jako že z těla? Z toho fyzického těla? Protože jsi povídala tělo, tak mě napadlo tělo.

J: Já tím myslím to celé bytí. Není tam jen to hmotné. Ale i filosofie, víra, minulost, předci, vliv okolí...

J: A stále to plyne a teče, jako řeka. Je to v pohybu.

T: Já mám otázku. Jak je to možné, že tomu nic nebrání? Kde jsou ty bloky?

Já: Nejsou tam, nebrání tomu nic, protože tam nic takového není.

Magda: Dobře, takže můžeš být ve stavu, kde to není, ty bloky?

Já: Ano.

T: Prostě to tam není a není třeba to řešit. Takže, někdy jsme ve stavu, kdy jsme jakoby čistí, v pohodě. Potom se zase něco stane a my se zase dostaneme do jiného stavu, ale je důležité, že můžeme být v tom stavu pohody, kde jsme se vším spokojeni.

Příloha č. 9 - Fenomenologická reflexe výtvarného díla – Bloky 3

T: Povídej mi o tomto obraze, jak jsi je dnes znázornila, své bloky?

J: Ty linie, to jsou vlastně cesty mého osobního růstu, mého života. A to šedé v nich to jsou znázorněné určité bloky, brzdy, negativní okamžiky, které se my na té cestě udály, ale nepovažuji je za tak špatné, protože stále plynou, a tím pohybem se to samo pročišťuje.

T: Taky se mi nezdají tak špatné.

Já: Občas mi přijde, že mě vlastně dokážou chránit.

T: A co tě z nich chrání?

J: Chrání mě ty zkušenosti. Jsem opatrná vůči vydání ze sebe všemu a dokážu si to nějak korigovat, také vůči určitým situacím, umím více předvídat a porozumět. Dokážu mít od věcí odstup a dělá mě to silnější. Problémové situace mě nerozhodí jako dříve.

T: Můžeš jim říct, představ si to jako v konstelaci. Pověz jim, těm cestám... Děkuji všem svým cestám, kterými jsem v životě prošla.

J: Děkuji všem svým cestám, kterými jsem v životě prošla.

T: Děkuji za všechny zkušenosti, které jsem díky vám získala.

J: Děkuji za všechny zkušenosti, které jsem díky vám získala.

T: Netušila jsem, že díky Vám můžu mít tolik zkušeností a síly.

J: Netušila jsem, že díky Vám můžu mít tolik zkušeností a síly.

T: Nelíbily jste se mi, tak jsem Vás odmítala.

J: Nelíbily jste se mi, tak jsem Vás odmítala.

T: Nelíbily jste se mi, tak jsem Vás odmítala.

J: Nelíbily jste se mi, tak jsem Vás odmítala.

J: Já tam v tom cítím opravdu tu sílu.

T: Ted' vidím, kolik síly se ve vás pro mě ukrývá pro mě.

J: Ted' vidím, kolik síly se ve vás pro mě ukrývá pro mě.

T: Ani ne ve vás, ale v tom přijetí vás.

J: Ani ne ve vás, ale v tom přijetí vás.

T: Tím, že vás přijmu celým svým srdcem.

J: Tím, že vás přijmu celým svým srdcem.

T: Jste součástí mé minulosti.

J: Jste součástí mé minulosti.

T: Jste moje minulost.

J: Jste moje minulost.

T: Patříte ke mně.

J: Patříte ke mně.

T: Jste v mém srdci.

J: Jste v mém srdci.

T: Děkuji za každý okamžik svého života.

J: Děkuji za každý okamžik svého života.

T: Za cesty hladké a radostné.

J: Za cesty hladké a radostné.

T: I za cesty těžké, trnité a plné překážek.

J: I za cesty těžké, trnité a plné překážek.

T: Děkuji za radost.

J: Děkuji za radost.

T: A děkuji i za bolest.

J: A děkuji i za bolest.

(stále se usmívám)

T: Děkuji za radost a děkuji i za bolest.

J: Děkuji za radost a děkuji i za bolest.

T: Především díky ní jsem silnější a lidštější.

J: Především díky ní jsem silnější a lidštější.

T: Díky této bolesti, kterou jsem prošla...

J: Díky této bolesti, kterou jsem prošla...

T: ... díky těmto zraněním

J: ... díky těmto zraněním

T: ... a překážkám

J: : ... a překážkám

T: ... vidím, že nejsem dokonalá.

J: ... vidím, že nejsem dokonalá.

T: Díky vám jsem lidská.

J: Díky vám jsem lidská.

T: Díky vám jsem víc člověk.

J: Díky vám jsem víc člověk.

T: Sáhla jsem si až na dno.

J: Sáhla jsem si až na dno.

T: A díky téhle zkušenosti můžu být tolerantní.

J: A díky téhle zkušenosti můžu být tolerantní.

T: A pak můžu pracovat s lidmi.

J: A pak můžu pracovat s lidmi.

T: Teď jsem tolerantnější a můžu pracovat s lidmi.

J: Teď jsem tolerantnější a můžu pracovat s lidmi.

T: Teď je nehodnotím ...

J: Teď je nehodnotím ...

T: ... vidím je, jací jsou ...

J: ... vidím je, jací jsou ...

T: ... stejní jaká jsem i já ...

J: ... stejní jaká jsem i já ...

T: ... lidšší ...

J: ... lidšší ...

T: ... šťastní i nešťastní ...

J: ... šťastní i nešťastní ...

T: ... vinní i nevinní ...

J: ... vinní i nevinní ...

T: ... zodpovědní i nezodpovědní ...

J: ... zodpovědní i nezodpovědní ...

T: ... prostě jsem tolerantnější...

J: ... prostě jsem tolerantnější...

T: Moje srdce je větší.

J: Moje srdce je větší.

T: Moje bytí je větší.

J: Moje bytí je větší.

T: Ted' v něm vidím pohyb.

J: Ted' v něm vidím pohyb.

T: Netočím se v kruhu.

J: Netočím se v kruhu.

T: Bylo to taky hezké točit se v kruhu.

J: Bylo to taky hezké točit se v kruhu.

T: Dalo mi to spoustu síly.

J: Dalo mi to spoustu síly.

T: Chránila jsem svoji představu smrti.

J: Chránila jsem svoji představu smrti.

T: Kde končí všechn pohyb.

J: Kde končí všechn pohyb.

T: Ted' vím, že ani ve smrti pohyb nekončí.

J: Ted' vím, že ani ve smrti pohyb nekončí.

T: Každý den něco začíná a něco končí.

J: Každý den něco začíná a něco končí.

T: Každý den ve mně něco umírá a něco nového se rodí.

J: Každý den ve mně něco umírá a něco nového se rodí.

T: Každý den mi odumírá sto tisíc buněk.

J: Každý den mi odumírá sto tisíc buněk.

T: Každý den mi umře sto tisíc neuronů v mozku.

J: Každý den mi umře sto tisíc neuronů v mozku.

T: Smrt je taky pohyb.

J: Smrt je taky pohyb.

T: Ted' už se jí nebojím.

J: Ted' už se jí nebojím.

T: Ted' už ji nezbožňuju.

J: Ted' už ji nezbožňuju.

T: Beru ji jako součást svého života.

J: Beru ji jako součást svého života.

T: Bude navždy přítomna vedle mě jako fakt.

J: Bude navždy přítomna vedle mě jako fakt.

T: Můj život nebude pohybem od ní a k ní.

J: Můj život nebude pohybem od ní a k ní.

T: Mám radost, že jsem se vydala životu.

J: Mám radost, že jsem se vydala životu.

T: I kdyby to mělo trvat jenom vteřiny stejně je to úžasná zkušenost.

J: I kdyby to mělo trvat jenom vteřiny stejně je to úžasná zkušenost.

T: Nebudu se pokoušet za každou cenu si to uchovat.

J: Nebudu se pokoušet za každou cenu si to uchovat.

T: Nebudu lpět na mém štěstí.

J: Nebudu lpět na mém štěstí.

T: Nechám bolest i štěstí přijít v pravou chvíli.

J: Nechám bolest i štěstí přijít v pravou chvíli.

T: Vstoupit do mého života.

J: Vstoupit do mého života.

T: Nebudu lpět na štěstí, stejně jako jsem lpěla na smrti.

J: Nebudu lpět na štěstí, stejně jako jsem lpěla na smrti

T: Protože to je stejně perverzní.

J: Protože to je stejně perverzní.

T: Nechávám život žít.

J: Nechávám život žít.

T: Nechávám život skrze sebe, aby mnou žil.

J: Nechávám život skrze sebe, aby mnou žil.

T: Živote! Prosím tě, žij skrze mě naplno!

J: Živote! Prosím tě, žij skrze mě naplno!

T: Živote! Vyslyš mě a žij skrze mě naplno.

J: Živote! Vyslyš mě a žij skrze mě naplno.

T: Vydávám se ti.

J: Vydávám se ti.

T: Já vím, že se někdy zavřu.

J: Já vím, že se někdy zavřu.

T: Ale vím o tom, vím o tobě o tom vydání se, ale vím, že se vrátím.

J: Ale vím o tom, vím o tobě o tom vydání se, ale vím, že se vrátím.

T: Ted' se vrátím a vrátím se lehce.

J: Ted' se vrátím a vrátím se lehce.

T: A když budu mít depku, vrátím se lehce.

J: A když budu mít depku, vrátím se lehce.

T: Ted' se vrátím lehce, do plynutí.

J: Ted' se vrátím lehce, do plynutí.

T: Miluju svůj život.

J: Miluju svůj život.

T: Děkuji ti, maminko a tatínku za život. Děkuji za Toníka, děkuji za Magdu, za Jáchymka, za všechny úžasné lidi které jsou v mém životě.

J: Děkuji ti, maminko a tatínku za život. Děkuji za Toníka, děkuji za Magdu, za Jáchymka, za všechny úžasné lidi které jsou v mém životě.

T: Taky procházejí svými zkušenostmi.

J: Taky procházejí svými zkušenostmi.

T: Jsem pro ně důležitá.

J: Jsem pro ně důležitá.

T: A nevěřím si.

J: A nevěřím si.

T: Jsem pro ně mnohem důležitější, než si myslím.

J: Jsem pro ně mnohem důležitější, než si myslím.

T: Mají mě radši, než si myslím.

J: Mají mě radši, než si myslím.

T: Mají mě radši, než si dovolím.

J: Mají mě radši, než si dovolím.

T: Dávají mi víc lásky, než si dovolím přijmout.

J: Dávají mi víc lásky, než si dovolím přijmout.

T: Prosím, živote, otevři mé srdce, abych mohla od nich přijímat lásku.

J: Prosím, živote, otevři mé srdce, abych mohla od nich přijímat lásku.

T: Jsou pro mě vzácní.

J: Jsou pro mě vzácní.

T: Těší mě, že s nimi mohu trávit čas.

J: Těší mě, že s nimi mohu trávit čas.

T: Jsou to velmi vzácné chvíle.

J: Jsou to velmi vzácné chvíle.

T: Taky mě těší, že mohu trávit čas sama se sebou.

J: Taky mě těší, že mohu trávit čas sama se sebou.

T: Taky jsou to velmi vzácné chvíle.

J: Taky jsou to velmi vzácné chvíle.

T: Dej, abych mohla stát rovně a důstojně vůči tobě, vůči tobě živote!

J: Dej, abych mohla stát rovně a důstojně vůči tobě, vůči tobě živote!

T: Děkuji za všechno.

J: Děkuji za všechno.

T: Skutečně za všechno.

J: Skutečně za všechno.

T: Moje srdce je dost velké pro všechny.

J: Moje srdce je dost velké pro všechny.

T: Pro celou moji minulost, se vším.

J: Pro celou moji minulost, se vším.

T: Žehnám své minulosti se vším, takové jaká byla.

J: Žehnám své minulosti se vším, takové jaká byla.

T: Přesně takové jaká byla.

J: Přesně takové jaká byla.

T: Děkuji.

J: Děkuji.

Příloha č. 10 - Příběh 2

T = terapeut R = respondent P = posluchač

T: Děkuji za ten čas, kdy můžeme být spolu.

R: Děkuji za ten čas, kdy můžeme být spolu.

T: Sice nás čas tlačí, ale je o to vzácnější.

R: Sice nás čas tlačí, ale je o to vzácnější.

T: Prosím o hluboké zvnitřnění, abych mohla říct všechno, co je potřeba pro mou bakalářskou práci.

R: Prosím o hluboké zvnitřnění, abych mohla říct všechno, co je potřeba pro mou bakalářskou práci.

T: ... abych řekla všechno důležité...

R: ... abych řekla všechno důležité...

T: ... aby to nejdůležitější jsem tam řekla...

R: ... aby to nejdůležitější jsem tam řekla...

T: ... abych nic neopomněla...

R: ... abych nic neopomněla...

T: ... prosím, aby mně šly slova plynule...

R: ... prosím, aby mně šly slova plynule...

T: ... myšlenky a city, aby plynuly...

R: ... myšlenky a city, aby plynuly...

T: ... a ještě poděkuj nám, že jsme tady s tebou...

R: Děkuji vám oběma, že jste tady se mnou. Jste mi velkou oporou.

T: I my ti děkujeme, že tady můžeme s tebou být a je to pro nás nádherné.

P: Ano, oba ti děkujeme. Jsem rád, že tu mohu být.

T: Takže se střetáme s odstupem času... Mohla by ses zase zamyslet nad svým životem, nad svou životní cestou a příběhem? Zamyslet se nad tvým štěstím a neštěstím... nad zisky a ztrátami a v tom příběhu, který teď zkusíš vypovídat, abys urobila takovou bilanci svého života... a tím hlavním tématem to je téma tvé bakalářské práce a to je osobní růst...

T: A já se ti budu snažit dávat tu láskyplnou pozornost... prostě to, co ti můžu já dát, abys mohla povědět to, co je třeba...

R: Dnes, když se ohlédnu zpětně do svého života, když si ho celý zrekapituluji, tak mě nenapadají žádné negativní myšlenky... Cítím, chci říct, že je mi život štěstím... že prostě, že jsem za něj vděčná... že mě uvedl na takovou cestu, kterou jsem prošla i kterou teďka procházím a která mě čeká... Protože vím a věřím, že i přes strasti bude krásná... a že všechno, to co se mi v životě přihodilo, ať už to bylo špatný nebo dobrý... vím, že to mělo svůj smysl, že mě to povzbudilo, nakoplo do další práce na sobě... i proto tady dnes sedím... posunulo do

dalších kroků... do dalších kroků, abych se v tom výběru cest... v tom vstupu do té cesty nebála tolik a vím, že mám za sebou obrovskou podporu... ve svých blízcích... vlastně ve všech lidech, které potkám... a teď v nejbližší minulosti... vím, že v mém životě byla spousta ošklivých okamžiků, ale nevím jestli se k nim chci vracet... teď už se snažím... na oba rodiče pohlížet hezky... chápu to jinak... cítím, že i tátu jsem přijala takový jaký je a byl... necítím nenávist a nepřipouštím si, že by takový byl teďka... změnil se a já jsem ho přijala i takového jaký byl... jak se choval ke mně... k nám... vím, že teď se ke mně chová hezky a i já se snažím... i když stále má nějaké své mouchy, každý má... vím, že já taky... mamka taky... dva týdny zpátky... se mi naskytla obrovská příležitost... obrovský skok v mém životě... trápila jsem se, že bude těžké po škole sehnat práci... a ona ta práce přišla sama ke mně... jakoby si mě vybrala... nabídla se mi ta možnost být vedoucí v nově otevřeném koutku a já ji přijala... a hrozně se na to těším... budu dělat to, co si přeji... paní vedoucí mi ve všem vyšla vstříc, abych teď měla co nejvíce času na školu, abych to všechno zvládla, abych dodělala školu a pak se tomu mohla věnovat naplno... i od ní cítím podporu... vím, že tím udělám radost nejen sobě, ale i mým nejbližším okolo... mému muži budoucímu... a v neposlední řadě mamce... to určitě... a budu se snažit dělat radost těm lidem... se kterými přijdu do kontaktu... s kterými budu pracovat... s dětmi, co budu pracovat... a moc se na to těším, protože vím, že to bude dělat radost i mě...

R: Já nevím, co říct...

R: Prostě to mám teď nějak v sobě srovnaný... To co bylo, tak bylo a necejtím z toho negativní, nepříjemný pocit ani žádnou úzkost, vztek, zlobu, nenávist... na ty chvíle které jsem považovala za hnusné, co se mi stále vracely... třeba vzpomínky na tátu... na to, že jsem prožila třeba i něco nehezkého... už tam prostě nemám takové to odmítnutí, nenávist a vím, že to prostě vymizelo... přijala jsem to takové jaké to je... teď se snažím na oba rodiče pohlížet hezky... svoji minulost vnímám jinak... cítím, že jsem rodiče přijala do svého srdce, už tam mají své místo... nezlobím se na ně... a jsem teď v podstatě ráda, že ty lidi okolo sebe mám a jsem ráda i za ty zkušenosti, kterými jsem si prošla, protože opravdu cítím, že díky těm zkušenostem, díky té minulosti jsem schopná spouště lidem víc porozumět a víc je chápat, být víc empatická a zároveň mít nadhled a odstup od věcí, které mě dříve hned rozhodily... i když někdy jsem až moc empatická... ☺, protože někdy mě dokáže rozhodit i hrozně maličko a stačí mi potkat dědečka v tramvaji a jsem schopná se během chvilky rozplakat... až takhle si to k sobě moc osobně připouštím... prostě mám pocit, že bych se měla postarat o všechny a nejradši bych je objala a byla s nima... mám v Liberci, oblíbeného jednoho starého dědečka, co ho potkávám... chodí po městě sám, nosí takové tlusté brýle... on je slepý... chodí se slepeckou holí a celý se třese... a vždycky, když ho vidím, tak je mi strašně smutno a cítím k němu obrovskou lásku... vím, že bych chtěla jednou pracovat i s takovými lidmi, ale bojím se, že by mě to až moc pohltilo... aby mě to nezabilo... měla bych strach, že by mi to vzalo všechno ze sebe a už bych neměla co dávat... jsem na to moc citlivá...

T: Takže bys to chtěla dělat, ale seš natolik citlivá, možná bys to těžce nesla..., že by tě to pohltilo...

R: určitě...

R: Já třeba v jednu chvíli cítím takovou touhu a radost z toho, že bych tohle mohla dělat, že by mě to naplňovalo a dělalo by mi to radost, ale pak když si vybavím to... to samé mám i u handicapovaných dětí... jak mě to stáhne... do úzkosti... nevím, jak bych to zvládala...

T: Mohla by si nějak zkusit formulovat tu vizi toho růstu do budoucna, jakoby víc konkrétně. Ještě víc konkrétně tu práci a možná i osobní život... práci a rodinu... To co nyní, v té pozici toho klidu si umíš představit pro sebe jako to nejlepší a nezodpovídají sobě samé. Co tě napadne?

R: Vize mé práce do budoucna?

R: Moje vize té vysněné práce je taková, že budu pracovat s lidmi, s dětmi, vždycky jsem tíhla spíše k dětem ale nyní to už tak nemám... chci jim něco nabídnout ze sebe... něco dát a pomáhat

T: Co tě nejvíc obohacuje na tom? Co jim chceš dávat? Co to dává tobě?

R: Mně nejvíc obohacuje jejich radost a úsměvy... to, že jim mohu něco nabídnout a udělá jim to radost... to, že můžu být tady pro ně!... a oni my to oplácí, tím že... Mně se chce plakat... dává mi to, oplácí my to tím, že mně udělají spokojenou..., tím že se na mě třeba jen usmějí... tím, že je bude něco bavit, že budou něco tvořit... že mě budou třeba jen poslouchat, když budu číst babičce pohádku... tím že budu moci vyslechnout já je... a že jim budu moci být třeba i nápomocná...

R: To je moje představa toho co bych jednou chtěla dělat, abych prostě měla (pláču...), abych měla pocit, že tady jsem pro ně... a že jsem užitečná... že můj život má smysl... potřebuji prostě hodně dávat, abych byla šťastná... a se sebou spokojená... (pláču)

R: A když cítím o to víc bolesti a neštěstí, tak mám potřebu, tak mě to tam o to víc táhne... Chtěla bych najednou všechno napravit... udělat jim alespoň chvíli, aby byli šťastní, aby měli radost a mohli se na chvíli usmát.

T: A růst v tvém osobním životě? V partnerství? Už jsme o tom hovořili, ale můžeš si představit tu vizi, ta co je pro tebe zodpovídající, dobrá, reálná, správná, krásná... Ta nejlepší pro tebe.

R: Moje představa, tak, jak jsi ji teď popsala... ta pro mě zodpovídající, krásná a reálná... ta představa toho partnerství je pro mě o určité harmonii, souznění... nesmí chybět vzájemná tolerance a respekt, nesmí chybět komunikace, to je základ řešení všech problémů, přijetí toho člověka takový jaký je a nevyčítat mu to jaký je... důležité je, aby naše cesty směřovaly k jednomu cíli... k naší společné představě o vzájemném žití, životě... zároveň každý by měl být svojí samostatnou jednotkou, každý bude dělat to své, co ho v životě naplňuje, může to být vzájemné, ale každý to dělá jinak, ale zároveň... jít si prostě po své cestě, která je i tak vzájemně propojená a je pro mě důležité, abychom se v tom vzájemně podporovali... aby naše vize, všechno to, co děláme, aby směřovalo tím jedním směrem k jednomu cíli... abychom byli stále vedle sebe a věděli o sobě... abychom se neomezovali, byli individuality a zároveň byli spojeni... abychom se neutlačovali... a vše musí být založeno na lásce, nejen v partnerství... v tom vidím to přijetí... mít kořeny v lásce... největší naplnění cítím v tom, až budeme plánovat rodinu... až budeme mít miminko... až nám vyroste a odejde z domu a my budeme stále spolu svoji... vždycky mě zahřeje na srdci, když vidím ty staré páry, babičku s dědečkem, jak jdou ruku v ruce, v objetí na procházku nebo na nákup... mají za sebou celý život a stále jsou si oporou a nablízku... to mi přijde úplně nejkrásnější... to si moc přeji... být si stále nablízku a mít se za čím ohlednout a být spokojený...

R: Dřív jsem tíhla k tomu být stále sama. Stále jsem se uzavírala... ve svém světě... svých pocitech... úzkosti a mindrácích...

T: Co ti to hlavně dávalo?

R: Měla jsem z toho pocit bezpečí a jistoty, že mě nikdo neohrožuje a nikdo my do toho nezasahuje...

R: Dnes potřebuji mít okolo sebe lidi, abych se cítila spokojeně, nejvíc samozřejmě oporu partnera, když není vedle mě, tak mě to hrozně schází, ale už se tak nevyžívám v té samotě, ale zároveň také cítím tu potřebu být sama, potřebuji tu zdravou samotu, potřebuji prostor pro sebe... i tu chvíli, kdy se úplně uzavřu, uzamknu do sebe, ale zároveň to potřebuji ventilovat jinak... proto mám malování, tvořím, vyrábím třeba dárečky... dřív jsem třeba jako ventil měla sport, hodně jsem sportovala, ale mám pocit, že to bylo spíše ovlivněné partnerem se kterým jsem byla... někdy jsem šla až do extrémů a hrotila jsem to a hlavně jsem to nedělala pro sebe... ventil jako pohyb mi zůstal, ale ne v takové míře a přeměroval se... potřebuji mít k pohybu nějaký prožitek, emoce, nějakou možnost vyjádření sebe a tak jsem začala chodit na scénický tanec... také jóga mě láká... to mi pomáhá skrze to se dívat do sebe a zároveň se otevřít... stejně jako malování... to mi moc pomáhá... to jsou moje ventily... nějaká tvorba, vnitřní činnost... je v tom pohyb a pocit bezpečí... je to moje regenerace... něco se vyventiluje ven, co jsem v sobě měla a udělá to místo pro nové... může tam nastoupit zas další... je to taková očista, regenerace...

R: Vím, že v poslední době bych toho času pro sebe, pro svůj klid potřebovala víc... poslední dobou jsem to zanedbávala a stlačovala v sobě... až do největšího presu, až se to potřebovalo nějak vyventilovat... vím, že toho času pro sebe, bych potřebovala víc, pravidelněji... kdybych to měla shrnout v celém týdnu, tak aby to byl alespoň půl den, abych do toho nasoukala ten tanec, malování, i to nic nedělání, rozjímání, čerpání energie...

R: A ještě bych se chtěla vrátit k té nabídce práce, kterou jsem dostala a já ji přijala... I tam jsem udělala velký pokrok, když se na sebe zpětně dívám, velký pokrok ve víru v sebe... protože vím, být to tak rok, půl roku zpátky, tak tu práci bych určitě nepřijala... neřekla bych ano, protože bych si nevěřila, bála bych se, že to nezvládnou, bála bych se lidí... a že zklamou... Teď jsem to přijala s nadšením a jdu do toho naplno... jen teď všechno zvládnout, abych se tomu mohla věnovat... a i dál se věnovat sobě... seberozvoji a vzdělávání... abych si mohla naplnit tu cestu, kterou se chystám jít... nechci ustrnout... chtěla bych se dál věnovat arteterapii, artefilitice, konstelacím... dělat si kurzy a umět toho využít při té práci s lidmi v jejich prospěch, být nápomocná a užitečná... dál zpívat, malovat... (dlouho mlčím...)

R: Já nevím co víc říct, myslím, že jsem všechno pověděla.

T: My ti děkujeme, bylo to pro nás obohacující.

R: I já děkuji, že jste mě vyslechli, byli jste mi oporou, ... jsem ráda, že jsem to mohla před vámi všechno vyslovit a vy jste mě poslouchali... děkuji...

T: I já děkuji.